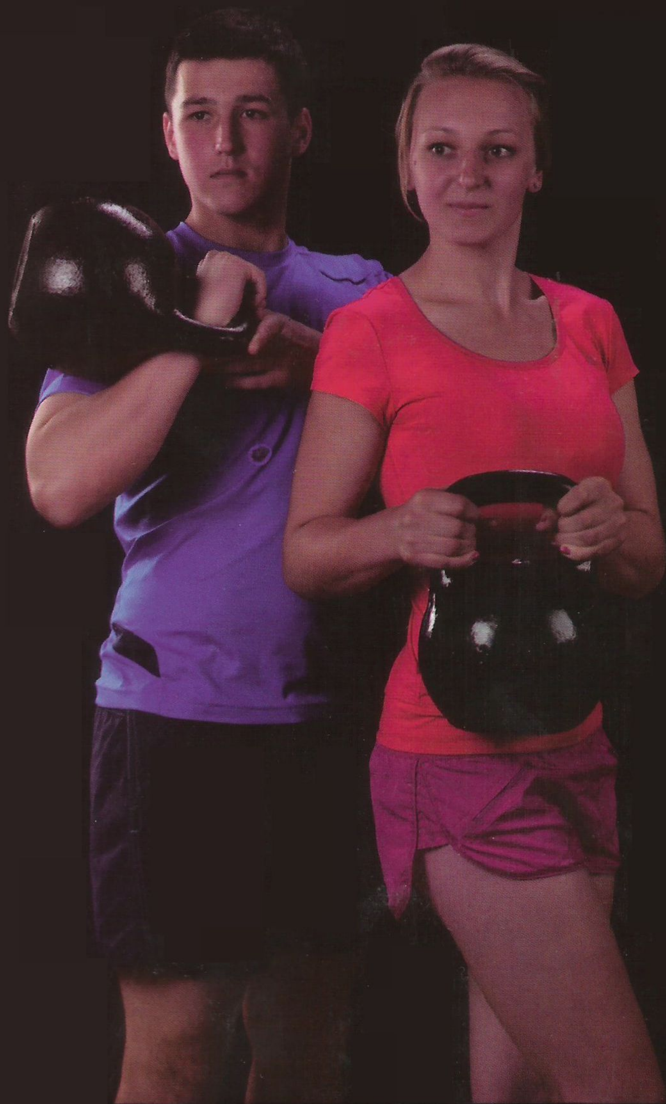
Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко

ГИРЬОВИЙ СПОРТ

У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ



Г. П. ГРИБАН
К. В. ПРОНТЕНКО
В. В. ПРОНТЕНКО

ГИРЬОВИЙ СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Навчальний посібник

За редакцією Г.П. Ґрибана

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів

Житомир
"Рута" – 2014

УДК 796.88:378(075.8)
ББК 75.712+7458я73
Г36

Гриф надано Міністерством освіти і науки України
(лист № 1/11-8452 від 03.06.2014 р.)

Р е ц е н з е н т и:

Приступа Є. Н. – заслужений діяч науки і техніки України, доктор педагогічних наук, професор, ректор Львівського державного університету фізичної культури

Арзютов Г. М. – заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ імені М.П. Драгоманова

Олешко В. Г. – почесний працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри силових видів спорту та фехтування Національного університету фізичного виховання та спорту України

Г. П. Грибан

Г36 Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир: Вид-во "Рута", 2014. – 400 с.

ISBN 978-617-581-220-4

У навчальному посібнику викладено сучасні погляди та трактування основних положень техніки та теорії і методики підготовки у гирьовому спорті, розкрита класифікація вправ та основи навчання і підготовки студентів-гирьовиків.

Для студентів, викладачів і тренерів вищих навчальних закладів та всіх, хто цікавиться гирьовим спортом.

УДК 796.88:378(075.8)
ББК 75.712+7458я73

ISBN 978-617-581-220-4

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

В. к.	–	вагова категорія
В. п.	–	вихідне положення
ВНЗ	–	вищий навчальний заклад
ЗМС	–	заслужений майстер спорту
ЗСУ	–	Збройні Сили України
КМС	–	кандидат у майстри спорту
МС	–	майстер спорту
МСМК	–	майстер спорту міжнародного класу
МФГС	–	Міжнародна федерація гирьового спорту
ОМЦ	–	оваріально-менструальний цикл
ССС	–	серцево-судинна система
ФГСУ	–	Федерація гирьового спорту України
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, покращання її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Гирьовий спорт завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабів.

У складній структурі олімпійських і неолімпійських видів спорту гирьовий спорт посідає особливе місце. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений з мистецтвом (жонглювання, оригінальні та екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя. Разом з тим, це самостійний вид спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями з великими затратами енергії, притаманними таким видам спорту, як лижний спорт, веслування, велоспорт тощо (Ю.В. Щербина, 2011).

Систематичні заняття гирьовим спортом розвивають силу, швидкість, силову витривалість, гнучкість, координацію рухів. У той же час різноманітність трудових операцій у різних сферах життєдіяльності людини потребує від фахівців високого рівня розвитку саме таких фізичних якостей. Високий рівень як фізичної, так і психічної працездатності фахівця, пристосування функціональних систем його організму у процесі безпосередньої трудової діяльності залежить від рівня його фізичного розвитку і фізичної підготовленості, отриманих під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ).

Автори посібника розглянули систему підготовки студентів-гирьовиків як комплексну проблему з усіх сторін і її складових.

Зміст навчального посібника направлений на вирішення широкого спектра завдань, які можуть виникнути у фахівців у ході підготовки як початківців, так і висококваліфікованих спортсменів-гирьовиків. У навчальному посібнику використані власні наукові дослідження, великий тренерський та організаторський досвід проведення найпрестижніших всеукраїнських та міжнародних змагань у ролі організаторів і суддів, а також власний досвід виступу у всіх всеукраїнських та міжнародних змаганнях останніх років, у тому числі на чемпіонатах світу 2000–2013 років.

У посібнику ґрунтовно розкрито техніку класичних вправ у гирьовому спорті, методику навчання та тренування, методи та засоби підвищення працездатності та її відновлення, матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу тощо. Окрім того, до посібника включені авторські наукові розробки щодо вдосконалення спортивної майстерності студентів-гирьовиків, які стали чемпіонами і призерами багатьох чемпіонатів світу та міжнародних і всеукраїнських змагань.

В основу змісту посібника покладені сучасні погляди і пропозиції відомих українських науковців у галузі спортивного вдосконалення – В.М. Платонова, Ю.М. Шкребтія, М.М. Булатової, Р.Ф. Ахметова, В.Г. Олешка та багатьох інших, з основ теорії і методики фізичного виховання – М.В. Дутчака, Є.Н. Приступи, Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шияна, М.М. Линця. Автори висловлюють щиру вдячність заслуженим тренерам України з гирьового спорту Ю.В. Щербині, Б.П. Смірнову, Є.К. Плотнікову, С.В. Романчуку за поради і досвід, які знайшли своє відображення в навчальному посібнику.

Розділ 1

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

1.1. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах

У навчальній програмі з фізичного виховання визначено головні критерії ефективності фізичного виховання випускника ВНЗ, серед яких:

• знання і дотримання основ здорового способу життя;

• знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

• знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

• знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;

• знання основ фізичного виховання різних верств населення;

• сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

• систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

• виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;

• інформування про всі головні цінності фізичної культури та спорту.

В той же час, експериментальними дослідженнями доведено (Г.П. Грибан, 2013), що одним із головних критеріїв оцінки фізичного виховання випускника ВНЗ є наявність у нього фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

Категорія "компетентність" посідає одне із перших місць під час проектування та організації навчально-виховного процесу у ВНЗ. Поняття "компетентність" трактується як складна інтегрована характеристика особистості, пов'язана з сукупністю знань, умінь, навичок, ставлень, а також досвіду, що разом дає змогу ефективно проводити діяльність або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем і досягнення певних стандартів у галузі професії або виді діяльності.

З позиції особистісно орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти компетентнісний підхід передбачає діалектичне поєднання особистісних, діяльнісних і соціальних чинників у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності студентів до самовдосконалення, саморозвитку, дотримання здорового способу життя у процесі подальшої життєдіяльності. У сфері фізичного виховання під компетентністю можна розглядати: складне системне особистісне утворення, що містить мотиваційно-ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя; емоційні і вольові складові, які забезпечують готовність фахівця до фізичного самовдосконалення і саморозвитку за допомогою засобів фізичної культури та спорту; наявність системних фізкультурно-оздоровчих знань, суб'єктного досвіду, вмінь і навиків для вирішення фізкультурно-оздоровчих питань у соціумі.

У Концепції фізичного виховання в системі освіти стверджується, що протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. До основних причини погіршення здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентів належать:

знецінення соціального престижу здорового способу життя, фізичної культури і спорту; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання і спорту; низький рівень фізичного стану старшокласників та випускників шкіл; зниження інтересу у студентів до традиційної форми організації занять; спрямованість навчального процесу з фізичного виховання на виконання студентами контрольних нормативів; відсутність індивідуального підходу у процесі фізичного виховання; умови навчання у ВНЗ, які супроводжуються зниженням рухової активності; шкідливі звички; відсутність сформованих у випускників ВНЗ фізкультурно-оздоровчих компетентностей та нездатність старої методичної системи ліквідувати всі перераховані недоліки.

Такий стан фізичного виховання у ВНЗ вимагає від організації навчально-виховного процесу пріоритетності освітньої спрямованості та функціонального чинника в оцінюванні фізичного розвитку студентів; багатоукладності, що передбачає створення на кафедрах фізичного виховання умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації; індивідуалізації та диференціації навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Мотивація до активної участі студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивно-масових заходах здійснюється шляхом: створення у ВНЗ умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у спортивних заходах за інтересами; переведення студентів високого рівня спортивної кваліфікації на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять обраним видом спорту.

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ передбачає внесення до навчальних планів з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень. Відповідно до завдань фізичного виховання, обсягу та

специфіки навчання кафедра може передбачати у своєму складі необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи – навчальні секції фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, в тому числі і секцію з гирьового спорту.

Секція з гирьового спорту та відповідні навчальні групи комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної, рухової та технічної підготовленості, спортивної кваліфікації. До навчальної секції з гирьового спорту зараховуються студенти (чоловіки і жінки), які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у цьому виді спорту, мають певну кваліфікацію, віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи та показали позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості.

Заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю у ВНЗ виконують важливі соціальні завдання, а саме: пропаганду видів спорту й оздоровчої фізичної культури; залучення студентів до соціально корисного і раціонального проведення дозвілля; покращання соціально-психологічного клімату в студентських колективах; підвищення комунікабельності студентів, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі у змаганнях; встановлення особистих та колективних рекордів; пошук талантів – резерву спорту вищих досягнень.

Інтерес студентів до процесу навчання на заняттях з фізичного виховання стимулюється самостійним вибором спортивної спеціалізації. Такий підхід дає можливість удосконалюватися в обраному виді спорту, а участь у змаганнях сприяє зростанню зацікавленості студентів у навчально-тренувальному процесі. Фізичне виховання зі спортивною спрямованістю, що передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом.

Для переважної більшості ВНЗ України спорт є одним з основних компонентів фізичного виховання студентської молоді. Вивчаючи зацікавленість студентів у систематичних заняттях од-

ним із видів спорту, А.В. Огнистий та О.В. Бірюков (2009) встановили провідні стимули, серед яких: покращання працездатності у навчанні та майбутній професійній діяльності; відпочинок (розваги) під час навчальної діяльності; струнка фігура (міцна статура); поліпшення власних спортивних результатів та результатів навчання; товаришування (спілкування), напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань; випробування й успіх; рішучість і впевненість.

Таким чином, сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особливостей і уподобань кожного студента. Беззаперечним є те, що фізичне виховання має забезпечити відмінний рівень здоров'я, високу продуктивність навчальної та професійної діяльності та цілий спектр рекреаційних і реабілітаційних заходів щодо майбутніх фахівців. Перспективним напрямом удосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ є запровадження фізичного виховання студентів зі спортивною спрямованістю, враховуючи і такий доступний вид спорту як гирьовий.

Гирьовий спорт в Україні давно зберігає національні традиції. У багатьох містах святкування не обходяться без виступів гирьовиків. На жаль, популярність гирьового спорту серед населення є ще недостатньою, преса і телебачення не завжди добре висвітлюють цей вид спорту. На жаль, не входить він до багатьох програм з фізичного виховання як один з основних видів розвитку фізичних якостей студентської молоді.

Доступність вправ з гирями для студентів з різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати завдання формування тіла, корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи і системи дихання. Вартість гир порівняно незначна, а термін використання необмежений.

Різноманітність вправ з гирями і широкі можливості змінювати фізичне навантаження дозволяють успішно використовувати їх у заняттях зі студентами різної статі та підготовленості. Більшість вправ є нескладними за своєю структурою і технікою виконання, простими у навчанні і можуть виконуватися на простих

майданчиках, на місцевості й обмежених у просторі приміщеннях. Конструкція гирі дає можливість виконувати широкий спектр різноманітних силових вправ. Вправи з гирями засвоюються легко і швидко. Значна різноманітність вправ дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні та з високою щільністю.

Систематичні заняття з гирями сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координації рухів; сприяють зростанню впевненості у своїх силах, вихованню таких морально-вольових якостей, як наполегливість, витримка, самовладання, цілеспрямованість, які є необхідними у навчанні та трудовій діяльності.

Для оцінки досягнень і підготовленості студентів-гирьовиків, стимулювання занять цим видом спорту, кращої організації проведення змагань встановлені вагові категорії та присвоєння розрядів і спортивних звань. Для покращання видовищності змагань систематично вдосконалюються правила їх проведення.

1.2. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами гирьового спорту

Останнім часом значного поширення серед студентської молоді набули силові види спорту. Т.Ю. Круцевич, Л.П. Пилипей (2006) зазначають, що сучасні, відносно нові серед молоді, силові види спорту, такі як бодибілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, атлетизм, шейпінг, які характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість, користуються високою популярністю серед сучасного студентства. Понад 20 % студентів бажають займатися силовими видами спорту.

Силові вправи сприяють: підвищенню рівня здоров'я; естетичному самовдосконаленню через пропорційність і симетрію м'язів та загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп; корекції тілобудови, включаючи усунення в ній недоліків, відновлення після травм, підвищення працездатності; формуванню гармонійної статури. Так, С.А. Глядя (2005) та А.М. Чух (2003) встановили, що неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб

із добре розвиненою м'язовою системою. Далі вчені стверджують, що оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

Не менш важлива причина надання студентами переваги силовим видам спорту, на думку А.Н. Зянкіна (2011), зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Автор зазначає, що саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до систематичних занять силовими видами спорту, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. В.В. Баранов (2002, 2003) упевнений, що пошук нових засобів і методів організації навчального процесу з фізичного виховання повинен враховувати потреби молоді до активних форм діяльності і стимулювати розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, таких як гирьовий спорт.

Питання використання засобів гирьового спорту з метою розвитку фізичних якостей, покращання працездатності розглядались В.І. Воропаєвим (1988), В.А. Головченко, (2009), І.В. Гольшою (2007), К.В. Пронтенком (2003, 2008), М.Ф. Пічугіним, Г.П. Грибаном, В.М. Романчуком та ін. (2011), А.І. Тарасовим (1998) та іншими вченими, дослідження щодо вдосконалення тренувального процесу гирьовиків проводились В.Я. Андрейчуком, В.Ф. Пилипком, В.В. Пронтенком та ін.

Регулярне проведення змагань з гирьового спорту на обласних та всеукраїнському рівнях; щорічне проведення обласних універсіад; значна кількість студентів-учасників міжнародних змагань; проведення у 2011 році першого чемпіонату України серед студентів вищих навчальних закладів освіти та першого чемпіонату світу з гирьового спорту серед студентів – факти, які підтверджують високу популярність вправ гирьового спорту серед студентства.

А.В. Магльований, І.М. Шимечко, О.М. Боярчук, О.Ю. Іваночко (2011) стверджують, що заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психологічних якостей студентів ВНЗ. А.І. Воротинцев (2002) зазначає, що велика кількість вправ з гирями виконується з нахилом та випрямленням тіла. Таких нахилів

з різною амплітудою за одне заняття може виконуватись від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню м'язового "корсета".

В.Н. Гомонов (2003) із співавторами підкреслює, що позитивна відмітність гир від інших спортивних снарядів полягає у зміщенні центра ваги відносно місця їх утримання, що надає змогу поряд із загальноприйнятими вправами виконувати інші, нетрадиційні вправи, які мають вплив практично на всі м'язові групи.

У дослідженнях О.В. Зеленюка, А.В. Бикової, Ю.В. Щербини та інших науковців (2009) встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силової витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіореспіраторну систему та емоційний стан тих, хто займається. В.В. Василевський (2004) підкреслює, що оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів гирьового спорту та загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень загальної витривалості та працездатності студентів.

Досліджуючи вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан організму спортсменів, Р.А. Хайруллін та співавтори (2003) виявили, що частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої у гирьовиків високої кваліфікації знаходиться у межах 56,7±6,65 за 1 хв, що свідчить про позитивний вплив занять з гирями на серцеву діяльність.

В.І. Воропаєв (1995) зазначає, що внаслідок систематичних занять з гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги.

Результати досліджень В.В. Шевцова (1993), який вивчав функціональні можливості серцево-судинної системи (ССС) гирьовиків,

свідчать, що заняття з гирями сприяють зниженню ЧСС та стабілізації артеріального тиску. У дослідженнях А.Ф. Фролова, В.А. Литвинова (2003) встановлено наявність брадикардії у кваліфікованих гирьовиків – ЧСС у спокої становить 55–56 за 1 хв, що свідчить про розвиток витривалості у процесі занять з гирями. Застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі студентів сприяє усуненню різноманітних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, бадьорості, оптимізму, сприяє гарному настрою.

А.І. Воротинцев (2002), В.Ф. Тихонов (2009) вважають, що найпростіші вправи з гирями, які виконуються з нахилом тулуба, за багаторазового виконання прирівнюються до бігу у помірному темпі, що сприяє зміцненню ССС. А.І. Воротинцев підкреслює, що нахили відмінно "прокачують" кров навколо хребта, що оздоровлює всі внутрішні органи, функціонування яких знаходиться у прямій залежності від стану хребта.

Нашими дослідженнями доведено, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці, стомлення у гирьовиків настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків. У дослідженнях З.Й. Кульчицького (2011) та інших учених указується, що систематичні заняття з гирями підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як, сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, воля до перемоги, підвищується почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги. С. І. Косьяненко (2001) стверджує, що під час занять з гирями відбувається виховання сили волі, терпіння, самовідданості. За даними В. А. Головченко зі співавторами (2009), у процесі занять з гирями відбувається формування стійкої мотивації у студентів до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя, здобувається особистий досвід творчого застосування засобів фізичного виховання.

Таким чином, можна визначити низку переваг застосування гирьового спорту у спортивно-орієнтованій формі організації занять з фізичного виховання зі студентми. Серед них: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість та економічна

ефективність. Заняття з гирями можуть організовуватись як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі, поодинці і групою. Вправи з гирями прості й доступні, засвоюються легко і швидко, при цьому широкий вибір вправ дозволяює проводити заняття з високою щільністю, покращувати здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати задачі формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.

Таким чином, фізичне виховання зі спортивною спрямованістю у ВНЗ із застосуванням засобів гирьового спорту дозволить розвивати силу, витривалість та функціональні можливості студентів, покращити стан їхнього здоров'я, розумову та фізичну працездатність, сприятиме формуванню психологічних та морально-вольових якостей.

1.3. Відомості про гирьовий спорт та його сучасні проблеми

Гирьовий спорт – один з видів спорту, історична спадщина якого входить до скарбниці культури українського народу, пов'язаної з культом сили. В усіх народів є легенди та перекази про людей, які наділені надзвичайною силою. Богатирів та їх подвиги обожнювали завжди, тому що вони були захисниками вітчизни, прикладом для юних поколінь.

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у сорока країнах світу. В Україні гирьовий спорт включено до більшості комплексних спортивних заходів. За статистичними даними, в Україні гирьовим спортом займається понад 10 000 осіб, 1000 – представниць слабкої статі, серед яких 21 заслужений майстер спорту (18 чол., 2 жін.), понад 60 майстрів спорту міжнародного класу та близько 600 майстрів спорту України.

На сьогоднішній день ще не існує єдиної точки зору щодо організації тренувального процесу та підготовки спортсменів. Одні фахівці спираються на особистий спортивний досвід, інші використовують методичний потенціал важкої атлетики, треті

знаходяться у пошуку оптимальних засобів і методів тренування. Більшість фахівців “прийшли” саме з важкої атлетики, що й стало початком їх діяльності на терені гирьового спорту. Відомо, що з метою розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки класичних вправ у тренуванні штангістів широко застосовуються вправи з гирями. Очевидно методичний прийом фахівців важкої атлетики у використанні допоміжних снарядів підійшов і гирьовикам, тому більшість з них для розвитку необхідних якостей та оволодіння технікою гирьового спорту рекомендує застосовувати вправи зі штангою (Р.М. Баймахуметов, 2003; С.А. Борисевич, 2005).

Найбільшого розвитку гирьовий спорт досягнув у силових структурах України та у ВНЗ. Про це свідчить значна кількість учасників змагань різного масштабу – військовослужбовців, курсантів та студентів ВНЗ. Серед них є і члени збірної команди України, і рекордсмени України та світу, і чемпіони та призери чемпіонатів світу. Сьогодні у ВНЗ організовуються гуртки та секції гирьового спорту, збільшується кількість бажаючих займатись гирьовим спортом, проводяться змагання різного рівня, розширюється їх географія. Протягом багатьох десятиріч ширико розвивається гирьовий спорт серед сільських спортсменів, особливо в аграрних навчальних закладах, де проводяться свої універсіади.

Аналіз існуючих навчальних посібників і книг з гирьового спорту показує, що практично за всі роки до їх змісту вводився матеріал з окремих питань підготовки спортсменів-гирьовиків, існує досить багато протиріч у їх підготовці, немає єдиної науково обґрунтованої системи підготовки. Найбільшого розвитку гирьовий спорт набув у Росії, Україні, Білорусії, Казахстані, Латвії. В останні роки гирьовий спорт отримав визнання в Італії, Греції, Німеччині, США та інших країнах.

На найпрестижніших змаганнях з гирьового спорту за всю історію незалежності збірна команда України ставала багато разів чемпіоном світу, а саме: двоборство – чоловіки – 8 разів (2004, 2006–2012), юніори – 7 разів (2006–2012); довгий цикл – чоловіки – 8 разів (2006–2013), юніори – 7 разів (2006–2008, 2010–2013); ривок – жінки та юніорки – 7 разів (2006–2012), юнаки до

18 років – 8 разів (2006–2013), дівчата до 18 років – 7 разів (2006–2009, 2011–2013).

Популярність гирьового спорту у світі ставить високі вимоги до підготовки вітчизняних спортсменів, але показники більшості українських атлетів не дозволяють зайняти сьогодні місце в еліті світового гирьового спорту (В.В. Пронтенко, 2010, М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук та ін., 2011). Недостатня кількість наукових досліджень з проблем гирьового спорту змушує багатьох тренерів спиратися на особистий практичний досвід або "копіювати" програми підготовки спортсменів у важкій атлетиці, спиратися на методики циклічних видів спорту, однак їхні програми не публікуються та не мають широкого практичного застосування.

Вправи з гирями як засіб всебічного фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей протягом віків застосовувалися багатьма людьми: першими олімпійцями, козаками Запорізької Січі, військовими, атлетами цирку, а також багатьма видатними діячами науки та мистецтва.

Разом з тим гирьовий спорт переживає часи становлення та розвитку, що супроводжуються постійними змінами та вдосконаленням програми, правил змагань, розрядних нормативів. Це призводить до підвищення вимог до всіх сторін підготовленості гирьовиків та вимагає вдосконалення організації та методики проведення занять у секціях з гирьового спорту.

Узагальнення передового досвіду підготовки та участі гирьовиків у змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції як на вітчизняній, так і на міжнародній спортивній арені, що ставить все вищі вимоги до підготовки спортсменів. Незважаючи на популярність спорту, якість побудови тренувального процесу гирьовиків різної кваліфікації залишається на недостатньому рівні, оскільки у практичній діяльності майже відсутні науково обґрунтовані програми підготовки до змагань. Існуючі публікації з гирьового спорту більшою мірою основані на особистому тренерському або спортивному досвіді авторів або на науковому потенціалі важкої атлетики. До того ж більшість наукових досліджень з проблем гирьового спорту є застарілими, оскільки проводились у 80–90-х роках минулого

століття і не враховують змін, що відбулися у гирьовому спорті в останні роки, а отже й не відповідають фундаментальному принципу підготовки спортсменів – взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

За даними низки вчених (М.М. Линець, 1997; Л.П. Матвєєв, 1991; В.М. Платонов, 2004 та ін.), з метою досягнення високої спортивної майстерності у тренувальному процесі варто застосовувати принцип пріоритетного розвитку тих фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності та надійність виступу спортсменів у ній.

Аналіз спеціальної літератури (В.Я. Андрейчук, 2007; Л.В. Вальков, 1999; В.І. Воронаєв, 1995; А.І. Воротинцев, 2002; В.Н. Гомонов, 1998; В.Ф. Пилипко, 2003; М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук, 2011 та ін.) свідчить, що у фахівців гирьового спорту немає єдиного підходу щодо питань, пов'язаних з визначенням першочерговості розвитку найвагоміших фізичних якостей гирьовиків у підготовчому періоді. Так, в одних спортивних школах перевага надається розвитку силових якостей, в інших – силовій витривалості, але запропоновані комплекси тренувальних завдань не дозволяють досягти значних успіхів на змаганнях (В.М. Романчук, С.В. Романчук, В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, 2008, 2009; В.В. Пронтенко, 2010). Поряд з цим недостатньо уваги приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей гирьовиків, а саме спеціальній витривалості, яка є основою для підвищення спортивної підготовленості атлетів (Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2003; В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, 2007).

У широкому загалі науково-методичної літератури не достатньо розробленими залишаються також питання, що стосуються визначення відмітностей у рівні розвитку фізичних якостей спортсменів різної кваліфікації; не розроблено модельних характеристик фізичної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації; методики розвитку фізичних якостей побудовані без урахування вагових категорій гирьовиків; існують протиріччя у визначенні раціональної техніки змагальних вправ гирьового спорту тощо.

Працездатність гирьовиків відповідає рівню розвитку її у веслярів, колишні веслярі набагато швидше досягають успіхів у гирьовому спорті, ніж колишні штангісти. У зв'язку з тим, що за 10 хв, відведених регламентом, провідним гирьовикам країни лише в одній вправі – поштовху двох гир – вдається підняти до 10 тонн, то за енерговитратами їх роботу можна прирівняти до проходження дистанції 10–15 км у лижних гонках. Наведені обставини свідчать, що гирьовий спорт ставить високі вимоги до розвитку кардіореспіраторної системи. У дослідженнях (В.І. Воропаєв, 2002; В.В. Шевцов, 1993) підкреслюється, що приріст результатів у гирьовому спорті знаходиться у кореляційних співвідношеннях із показниками степ-тесту, проби Штанге та бігом на 3 км. Це свідчить, що заняття гирьовим спортом позитивно впливають на розвиток не тільки силових якостей, а й витривалості.

Аналіз планів підготовки найсильніших гирьовиків світу, заслужених майстрів спорту України Р.В. Михальчука, В.Я. Андрейчука, В.В. Бондаренка показав, що, окрім застосування допоміжних вправ зі штангою, кросова підготовка посідає чільне місце у їх тренувальному процесі.

Порівнюючи техніку гирьового спорту з іншими силовими видами спорту (важка атлетика, пауерліфтинг), необхідно вказати на особливості дихання під час виконання вправ. Вправи важкоатлетів виконуються із затримкою дихання, у гирьовому спорті навпаки – постановка ритмічного дихання є першочерговим завданням навчання, обов'язковою умовою досягнення високих спортивних результатів.

Характерною особливістю гирьового спорту також є незначна залежність результату спортсмена від особистої ваги. Причому чим менша вага гир, тим менша різниця у результатах між легкими та важкими категоріями спортсменів. Це підтверджує тезу, що гирьовий спорт належить до видів спорту, пов'язаних із розвитком фізичної витривалості.

Важливим питанням є також рівень травматизму у даних видах спорту. Приріст результату у важкій атлетиці залежить від ваги штанги, тоді як у гирьовому спорті, де вага снарядів постійна, – від кількості підйомів за 10 хвилин. Відповідно

навантаження на хребет і суглоби спортсмена-гирьовика незмінне, тому й рівень травматизму у гирьовому спорті, на відміну від інших силових видів спорту, нижчий.

Таким чином, сучасний гирьовий спорт має ряд особливостей та відрізняється від інших силових видів специфічним характером спортивної діяльності. Студенти, які займаються гирьовим спортом, мають високий рівень розвитку основних фізичних якостей (силових якостей, витривалості, гнучкості), високу працездатність та значні функціональні можливості кардіореспіраторної системи.

1.4. Вправи гирьового спорту

Вправи з гирями справляють досить різносторонній вплив на організм людини. Вони розвивають силу, витривалість, бистроту, покращують рухливість у суглобах, дозволяють набути різноманітних рухових навиків, виховують вольові якості. Широке використання вправ з гирями на заняттях з фізичного виховання та спортивних тренуваннях сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високу працездатність.

Спортсмени високої кваліфікації піднімають в одній змагальній вправі вагу в сумі до десяти тонн протягом 10 хв. Для виконання такої роботи необхідні добре розвинуті функціональні можливості організму. У м'язах відбуваються суттєві біохімічні і морфологічні зміни: збільшується об'єм окремих м'язових волокон, покращується кровозабезпечення тренувальних м'язів, підвищується їх збуджуваність. Для гирьовика характерна робоча гіпертрофія серцевого м'яза, більш висока киснева ємність крові.

На заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, з фізичної підготовки у військових ВНЗ та у секціях з гирьового спорту спортсмени використовують понад 150 вправ з гирями. Вправи з гирями досить широко застосовуються для розвитку сили і силової витривалості, рухливості у суглобах в інших видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодибілдинг, боротьба тощо).

На спортивних змаганнях найвищого рангу (чемпіонати світу, чемпіонати України) та інших офіційних змаганнях виконуються

лише три змагальні вправи з гирьового спорту (поштовх двох гир, ривок гирі, поштовх гир за довгим циклом).

Змагальні вправи у гирьовому спорті виконуються протягом 10 хв з вагою гир – 16 кг (юнаки, жінки і жонглювання), 24, 32 кг (юніори, чоловіки) за програмою: класичне двоборство (поштовх двох гир від грудейі ривок гирі почергово правою і лівою рукою), поштовх гир за довгим циклом.

Поштовх – перша змагальна вправа гирьового двоборства. За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей угору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хв.

Поштовх гир за довгим циклом включає такі ж технічні елементи, як і поштовх гир від грудей (стартове положення, взяття (підйом) гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додається опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл.

Ривок гирі – друга змагальна вправа класичного двоборства в гирьовому спорті. За правилами змагань у ривку гиря з положення вису піднімається вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається у вихідне положення також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією рукою, потім іншою без відпочинку протягом 10 хвилин. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очок однією та другою рукою.

Гирьове двоборство – вправи, що входять до програми змагань з гирьового спорту: *поштовх* (поштовх двох гир двома руками), *ривок* (ривок гирі кожною рукою по черзі).

Жонглювання – це різновид гирьового спорту. З силового жонглювання проводяться змагання включно до чемпіонату України за правилами, затвердженими Федерацією гирьового спорту України (ФГСУ). Крім того, жонглювання широко використовується на показових виступах та для ефективного розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму спортсмена.

До змагань із гирьового спорту допускаються спортсмени чоловічої і жіночої статі – юнаки до 18 років, юніори до 22 років, чоловіки 23 років і старші, ветерани 40 років і старші. Вагові категорії: юнаки – 55, 60, 65, 70, 75, 80 і понад 80 кг; чоловіки – 60, 65, 70, 75, 80, 90 і понад 90 кг; дівчата (до 18 років) – 50, 60, понад 60 кг; жінки – 60, 70, понад 70 кг. Кожен учасник має право виступати тільки в одній ваговій категорії.

Гирьовикам підкоряються не тільки змагальні вправи. Проводиться досить багато різних змагань із гирями, які виходять далеко за рамки офіційних привил з гирьового спорту.

Питання для самоконтролю

1. Як впливають на організм студента систематичні заняття гирьовим спортом?
2. Які якості розвивають у студентів заняття гирьовим спортом?
3. В чому полягає перевага занять із гирьового спорту перед іншими видами спорту?
4. Дайте загальну характеристику гирьовому спорту.
5. Назвіть класичні вправи гирьового спорту.

Розділ 2

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

2.1. Періоди розвитку гирьового спорту

Існують різні підходи до вивчення історії виникнення та розвитку гирьового спорту. Проте ретроспективний аналіз історичної, наукової, науково-методичної літератури, музейно-архівних матеріалів, періодичних та довідкових видань дає право дійти висновку, що шлях становлення гирьового спорту умовно можна розділити на 3 періоди.

І період – з античних часів (VI–III тис. до н. е.), коли найбільш освічені люди вже відстоювали ідею гармонії духу та тіла. Вправи з обтяженнями як ніщо інше підходили для виявлення сильнішого, а також використовувались для розвитку сили та інших фізичних якостей першими олімпійцями. З розвитком торгівлі гирі застосовуються в сільськогосподарських цілях.

У XVIII–XIX ст. на Русі жодні масові народні гуляння не проходили без участі силачів, які охоче показували свої здібності у підніманні важких предметів (ковадл, вагових гир, тварин, каміння, жорен, мішків із зерном, колод та інших предметів загального вжитку). Деякі народні забави силового характеру згодом перекочували в цирки, що роз'їжджають по країні. На арену виходили атлети, що вражали людей своєю незвичайною силою. У программу їхніх виступів входили складні силові вправи,

жонглювання гирями і ядрами. Нерідко проводилися турніри з боротьби за участю "загадкових" чемпіонів. Як правило, ці турніри сенсаційними назвами залучали велику кількість глядачів. Шапіто зіграв велику роль у популяризації багатьох силових вправ, у тому числі і вправ з гирями.

II період – з кінця XIX ст., а саме з 1885 року, коли вправи з гирями, гантелями та штангою застосовувались не лише для демонстрації завзяття, відваги та сили на різноманітних ярмарках і гуляннях, а й набували спортивно-прикладного характеру. Цей період характеризується швидким розвитком наукової думки у сфері фізичної культури, появою перших гуртків любителів атлетики, започаткуванням та систематичним проведенням змагань різного рівня, появою перших чемпіонів, рекордсменів та майстрів сили.

У той час гирьового спорту як самостійного виду спорту ще не існувало, а вправи з обтяженнями називались по-різному: піднімання ваги, атлетика, атлетизм, важка атлетика, гирьовий спорт, гирі, штанга. Зазвичай програма змагань атлетів складалась з піднімання ваги, боротьби та конкурсів на кращу тілобудову. Тому інформацію про гирьовий спорт можна знайти в літературі про боротьбу, важку атлетику, атлетизм тощо.

У передвоєнні роки проводилися змагання в основному з важкої атлетики. Штангісти одержали чимало яскравих перемог і встановили безліч рекордів. Багато хто з них стали відомі не тільки в нашій країні, але і далеко за її межами. Однак гирі як і раніше залишалися тільки помічниками штангіста для встановлення рекордів і підвищення спортивної майстерності. У той час гирьового спорту в сучасному його розумінні практично не існувало. Разом з тим у трудових колективах сільськогосподарських і промислових підприємств, у підрозділах і в армійських частинах, як і раніше, проводилися конкурси силачів, учасники яких вправлялися з гирями. Вони пропагували силу і витривалість, готували молодих людей до занять важкою атлетикою. Більшість відомих штангістів того часу свій спортивний шлях починали з гирьового спорту.

III період – з 1948 року, коли у Москві відбувся перший Всесоюзний фінальний конкурс силачів, до програми якого входили

вправи із двопудовими гирями. У 50-ті роки заняття з гирями продовжували користуватися популярністю серед сільської молоді, воїнів. Змагання проводилися у вигляді конкурсів силачів без правил і розрядних нормативів. Однак інтерес до цього справді народного виду спорту ніколи не слабшав.

Періодом становлення сучасного гирьового спорту можна вважати 60-ті роки. В Росії, Україні, Литві у сільських фізкультурних колективах все частіше стали організовуватися змагання. Вони проводилися святково, цікаво, із залученням великого числа глядачів, із врученням медалей і призів переможцям. У радянських республіках були розроблені правила змагань і нормативи, у тому числі і нормативи майстра спорту, стали офіційно реєструватися рекорди. Особливо вагомий внесок у популяризацію гирьового спорту здійснили ентузіасти Ліпецької і Воронезької областей, Алтайського краю, України і Литви. Були розроблені спеціальні нормативи для воїнів Збройних Сил СРСР. У 70-ті роки стали традиційними турнірні зустрічі аматорів гирьового спорту сільських районів Росії, України і Литви. Змагання присвячувалися пам'яті відомих у нашій країні людей. Спортсмени змагалися вже за ваговими категоріями, однак кількість їх у кожній республіці була різною, не існувало і єдиних правил змагань. І хоча гирьовий спорт був включений до Єдиної всесоюзної спортивної класифікації (до розділу національних видів спорту), всесоюзних прав на громадянство він поки не мав.

На початку 80-х років масовому розвитку гирьового спорту значною мірою сприяли турніри "Богатирі Росії", організовані за рішенням Спорткомітету і Федерації важкої атлетики Росії, які проводилися на всій території республіки наприкінці сільськогосподарського року. Змагання проводилися за спрощеними правилами. Переможці нагороджувалися золотими, срібними, бронзовими жетонами, а команди областей, що виставили найбільше число учасників, – перехідними призами.

У 1985 році було створено єдині всесоюзні правила змагань та проведено перший чемпіонат СРСР з гирьового спорту. Це було новим поштовхом для розвитку гирьового спорту у фізкультурно-спортивних товариствах та сприяло його популяризації серед

населення. Створюються національні федерації гирьового спорту, вводиться спортивне звання "Майстер спорту СРСР", з'являються нові чемпіони, реєструються рекорди.

Розпад Радянського Союзу негативно відбився на стані фізичної культури та спорту, в тому числі й гирьового, у відокремлених республіках. Всесоюзна федерація гирьового спорту припинила своє існування. Однак з'явилася можливість виходу гирьового спорту на міжнародну арену. Так, за ініціативою голови Російської федерації гирьового спорту В.С. Рассказова у 1992 році було створено Міжнародну федерацію гирьового спорту (МФГС). В тому ж році сформувалася Федерація гирьового спорту України. В 1993 році було проведено перший чемпіонат світу з гирьового спорту. Цей стан характеризується новим стрибком у розвитку та популяризації гирьового спорту, виходом його на міжнародну арену, розширенням географії, появою чемпіонів світу, першим присвоєнням почесного звання "Заслужений майстер спорту".

Третій період триває й дотепер і включає в себе сучасну історію гирьового спорту.

2.2. Розвиток гирьового спорту з часів античності до кінця XIX століття

Вправи з гирями як засіб усебічного фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей протягом віків застосовувалися багатьма видатними особистостями. Витоки гирьового спорту сягають своєю історією Стародавньої Греції, де існували неофіційні змагання з піднімання ваги. Значна увага там приділялась освіті та вихованню. В основу давньогрецької системи освіти та виховання був покладений синтез розумового та фізичного вдосконалення. В результаті молоді люди повинні були здобути гармонію тіла й духу, досягти ідеалу – єдності краси й добра. Про значення фізичної культури в Давній Греції свідчить той факт, що людину, яка не вміла писати і плавати, греки вважали "тілесною та розумовою калікою".

Давні греки першими задавались питанням розвитку основних фізичних якостей, зокрема сили. Про сильних людей греки скла-

дали легенди та міфи, вшановували їх як героїв, богів. Давньогрецькі скульптори розробляли канони краси, що будувались на оптимальних пропорціях тіла людини, яких і зараз намагаються досягти ті, хто займається силовими вправами (рис. 2.1).

Відомо, що в Давній Греції існували неофіційні змагання з піднімання ваги та перекидання її через голову назад. Як спортивні снаряди елліни використовували грубо обтесані камені, що нагадували гирі.



Рис. 2.1. **Геракл**

Відомо також, що на площі в Афінах лежало важке залізне ядро і кожен еллін міг спробувати його підняти, випробувати себе та показати свою силу співгромадянам (Д.І. Іванов, 1987). Крім піднімання гир, гантелей, каміння та блоків, для розвитку сили давні греки вправлялись із тваринами. Крім того, з історії Олімпійських ігор відомо, що вправи з обтяженням давні греки застосовували також для досягнення максимального результату в інших видах спорту. Так, з включенням до програми Олімпійських ігор 708 року до н. е., поряд з іншими видами спорту, стрибків у довжину та висоту греки почали тренуватись та змагатись із гирями в руках.

З появою торгівлі та товарно-грошових відносин почали виготовлятися залізні гирі. Спеціально виготовлені предмети певної ваги, для зручності облаштовані ручкою, застосовувалися для зважування товару, переважно сільськогосподарського призначення. Під час свят, масових гулянь завжди знаходились люди, які були не проти продемонструвати свою силу та спритність. Слово "гиря" з'явилось у лексиці російської, української та болгарської мов наприкінці XVII – на початку XVIII ст. Воно має давньоперське походження (*геран, герані* – вага, важкий) та зустрічається в російських словниках із 1704 року. Саме в цей час вправи з ваговими гирями поширюються на території України та європейській частині Російської Імперії. Цікаво, що на території сучасної України слово "гиря" в ті часи у простого люду

асоціювалось зі словами "лице", "рило", "харя", "пика", а "двопудівкою" називали бочку для зберігання зерна.

Існує ще одна версія виникнення гир. За даними американського дослідника Матта Татхілла, гирі винайшли російські каноніри, гармаші у XVIII столітті, чия праця в ті часи вважалась особливо важкою. Вони вручну заряджали гармати гладкими литими ядрами, що вимагало від них значної сили та витривалості. Тому для розвитку цих якостей до тих же ядер були приварені ручки, що зробило їх схожими на гирі. І хоча відомо, що гирі виникли значно раніше та за інших обставин, ця версія також має право на існування (М. Татхілл, 2005).

У легендах, піснях, переказах та літописах народ ще здавна наділяє найкращих своїх синів – богатирів Іллю Муромця, Добриню Нікітича, Альошу Поповича, Микулу Селяниновича, Кирила Кожум'яку та багатьох інших – надприродною силою, дивовижною хоробрістю, благородними пориваннями у боротьбі з ворогами своєї вітчизни.

У "Слові о полку Ігоревім" згадується ім'я сина київського князя Володимира – Мстислава. За переказами, Мстислав у 1022 році виступив проти косогів. Їх князь Редедя, певний своєї неабиякої фізичної сили, щоб уникнути марного кровопролиття, запропонував Мстиславові стати на двобій з ним. У цьому поєдинку переміг Мстислав.

Значна увага вправам з гирями та іншими обтяженнями приділялась на Запорозькій Січі, де фізична сила, спритність та витривалість були у значній пошані. Розвиток военного мистецтва вимагав покращання бойових якостей кожного воїна. Довгий час, поряд з холодною та стрілецькою зброєю, застосовувались булави та легкі гирі різних форм. Для підвищення вражаючого чинника гирі прикріплювались за дужку ременем або ланцюгом. Володіння таким бойовим снарядом вимагало відповідних навичок та вмінь (Ю.В. Щербина, 2001).

В українських піснях і думах оспівуються славні імена Івана Підкови, Северина Наливайка, Богдана Хмельницького, Максима Кривоноса, Івана Богуна, Тараса Трясила, Івана Сірка, Семена Палія, Устима Кармалюка та інших українських богатирів.

У Росії особливої популярності вправи з гирями набули наприкінці XIX століття за часів царювання Олександра III (1881–1894) – сімнадцятого російського імператора із династії Романових. Маючи величезну природну силу, він залюбки демонстрував її оточуючим: міг підняти коня, легко розірвати руками колоду карт, зламати підкову або зігнути пальцями монету. В 1888 році під час залізничної аварії у Борках, поблизу Харкова, надзвичайна фізична сила допомогла Олександру III втримати дах зруйнованого вагона і тим самим врятувати свою сім'ю. Уподобання самодержця не могли залишитися поза увагою його оточення і значною мірою сприяли популяризації гирьового спорту. Художник В.М. Васнецов написав з нього портрет Іллі Муромця для відомої картини "Богатирі". Гиря стає неодмінним атрибутом народних гулянь та свят.

У книзі Наполеона Лене "Школа гімнастики" (1872 р.) наводяться відомості про різні спортивні снаряди, які застосовувались професіоналами та атлетами-любителями. Крім кульової штанги, вони виступали з бульдогами, ваговими гирями, "жонглерками" (гирями певної ваги з тонкими ручками для жонглювання), "пірамідами" (гирями конічної форми) і т. п.

Ще на початку XIX століття здійснювались спроби систематизувати вправи з обтяженнями, використати їх як лікувально-профілактичні засоби, ввести фізичні вправи з обтяженнями в загальну культуру населення. Так, французький атлет-професіонал Іполит Тріа (1813–1881) першим заснував атлетичні школи в Брюсселі (1840 р.) та в Парижі (1849 р.). Займався він також тим, що лікував пацієнтів від ожиріння вправами з гирями та гантелями. У цей період активізується випуск літератури, проводяться спеціальні лекції та семінари з питань тренувань з обтяженнями. В США, наприклад, був популярний Джорж Баркер Віншіп, який разом зі своєю групою "Шукачі сили" протягом десяти років (1859–1870) об'їздив усю країну з лекціями та показовими виступами з підняття ваги.

На Русі силу розвивали за допомогою різних (часом дуже оригінальних і самобутніх) вправ: перенесення колод, каменів, піднімання мішків із зерном, колод, вагових гир тощо. Багато захоплюючих турнірів і змагань проводилося в дні народних свят і

гулянок. Кулачні бої, боротьба, піднімання важких предметів були улюбленими розвагами простих людей.

2.3. Розвиток гирьового спорту наприкінці XIX та в першій половині XX століття

На межі XIX–XX століть у багатьох країнах світу спостерігається масове захоплення атлетикою та проведення чемпіонатів. Розвиток вітчизняного гирьового спорту пов'язаний з ім'ям російського основоположника важкої атлетики, лікаря Владислава Францовича Краєвського (1841–1901), рис. 2.2. У Російській Імперії 10 серпня 1985 року за його ініціативи у Петербурзі було створено перший гурток атлетів. Плідна діяльність В.Ф. Краєвського з розвитку фізичної культури та спорту в Росії викликала благородне почуття та неабиякий інтерес у спеціалістів та спільноти. У ті часи у Росії відбувався "атлетичний бум": фотографії провідних атлетів розміщувались у вітринах магазинів, друкувались у газетах та журналах, їх іменами рекламувались товари.

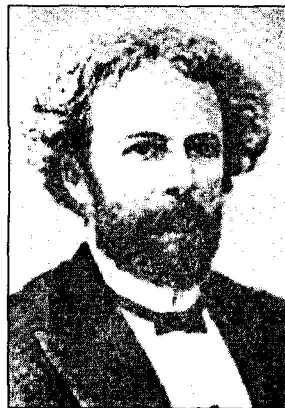


Рис. 2.2.
В.Ф. Краєвський – "батько російської атлетики"

У своїй книзі "Путь к силе и здоровью" (Москва, 1911 р.) кращий учень В.Ф. Краєвського чемпіон світу Г.Г. Гаккеншмідт присвячує своєму вчителю спеціальний розділ, де характеризує його як благородну людину, видатного лікаря та педагога.

Чимало методичних рекомендацій В.Ф. Краєвського зберегло свою значущість і в наш час. Серед них – обов'язковий медичний контроль за станом здоров'я тих, хто займається, регулярність занять та послідовність у збільшенні навантаження, різносторонній фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, загартування, дотримання гігієнічних правил (особливо режиму дня) та відмова від вживання алкоголю та куріння. Серйозну увагу В.Ф. Краєвсь-

кий приділяв формуванню навику правильного дихання під час виконання фізичних вправ та методам боротьби із втомою. Він підкреслював, що "теорія спадковості – не порожній звук... Розвиваючи свої фізичні сили, звичайно, систематично та розумно, ми є батьками сильних та здорових дітей. А за це нам скажуть "спасибі" усі".

Невдовзі, після заснування "Гуртка" В.Ф. Краєвського у Петербурзі, за його зразком починають виникати атлетичні гуртки і на Україні. Так, у лютому 1895 року було створено Київський атлетичний гурток, "хрещеним батьком" якого став лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький (рис. 2.3). Його активними помічниками були атлет В. Питлясинський, професори С. Томашевський і М. Шпаков, інженери В. Семека і М. Яскевич та інші.



Рис. 2.3.
Є.Ф. Гарнич-Гарницький – "Батько київської атлетики"

Приміщення для занять атлетикою обладнали на власні кошти у будинку № 21 по вулиці Пушкінській. Девізом перших українських атлетів стало прагнення до фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я. Восени 1895 року гурток перейшов до гімнастичного залу на Маложитомирській вулиці, через деякий час заняття почали проводити в кінному манежі П. Крутикова (поблизу теперішнього кінотеатру "Україна") і нарешті – в міському будинку мінеральних вод, розташованому в районі теперішньої філармонії.

Гурток розвивався й міцнів, кількість його членів невпинно зростала, і з часом виникла потреба реорганізувати його у товариство. Так, 10 травня 1899 року було затверджено статут Київського атлетичного товариства, а восени того ж року – офіційно його створено. Київський гурток з часом набув значної популярності. Його активними членами, зокрема, були видатний російський письменник О.І. Купрін, професор В.К. Крамаренко, лікар-учений О.К. Анохін.

У 1913 році Берлінський конгрес прийняв ряд конструктивних рішень. Віднині назва "важка атлетика" об'єднувала три види спорту: бокс, усі види боротьби та піднімання ваги (вправи зі штангою та гирями). Була затверджена єдина програма змагань. До програми атлетів включили ривок і поштовх різними руками; ривок, поштовх та жим двома руками (вправи зі штангою), а також штовхання на дальність каменя або будь-якої іншої ваги, не легше 10 кг. Для командних змагань обов'язковим стало перетягування каната.

Однак вправи з гирями до програми змагань чемпіонатів світу не ввійшли, і це багато в чому визначило подальший хід історії розвитку гирьового спорту. Останній раз гирі як змагальний снаряд застосовувались на 7-му чемпіонаті світу, що проходив 18 травня 1906 року у французькому місті Лілль. Вправи з гирями, які виконували учасники змагань, називались: "відведення гирі в бік на долоні" або "розведення однією рукою з гирею". Ці вправи виконувались таким чином: атлет піднімав гирю до плеча однією рукою і потім, тримаючи її на долоні або за дужку, цією ж рукою відводив убік до повного випрямлення руки в ліктьовому суглобі. З того часу гирі перейшли до розряду допоміжних вправ, а після революційних подій 1917 року гирьовий спорт став культивуватись лише на території країн колишнього Радянського Союзу.

Наприкінці XIX – на початку XX століття виходить ряд праць німецьких та французьких спеціалістів гирьового спорту – посібників з розвитку сили за допомогою гир: "Розвиток сили та нарощування м'язів гирями" (Г. Гаррісон, 1902 р.); "Вправи з гирями" (М. Клосс, 1903 р.); "Атлет" (Пфейферк, 1910 р.); "Атлетичний спорт" (Н. Гросс, 1912 р.); "Як стати сильним" (Ж. Дюбуа, 1915 р.).

В Англії вийшов посібник з гімнастики з гирями Є. Сандова "Сила і як стати сильним" (1900 р.), в Росії були видані книги В.Ф. Краєвського "Развитие силы без гирь и при помощи гирь" (1900 р.), Б. Лейтнера "Сила и как стать сильным" (1901 р.), А. Штольца "Пособие по развитию силы" (1905 р.), О.К. Анохіна "Сила и здоровье для всех" (1911 р.), Г.Г. Гаккеншмідта "Путь к силе. Как стать сильным и здоровым" (1911 р.).

Найбільш повна інформація про силові вправи, рекорди сили та історії вправ з обтяженнями була представлена у підручнику І.В. Лебедєва "Тяжелая атлетика" (1916 р). Деякі спеціалісти називають цей підручник першим навчальним посібником з важкої атлетики.

Значну роль у пропаганді гирьового спорту в Росії в ті часи зіграли журнали "Спорт", "Русский спорт", "К спорту!", "Геркулес", "Борец-атлет".

Також питанням розвитку сили засобами гирьового спорту того періоду в Росії були присвячені книги: О.В. Бухарова "Поднятие тяжестей" (1913 р.), "Гиревой спорт" (1936 р., 1939 р.), І. Солоневича "Гиревой спорт" (1928 р.), І. Прокопенка "Тяжелая атлетика: штанга, гири, борьба" (1937 р.), С.Ю. Єрмолаєва "Физиологическая характеристика гиревого спорта: дисс. канд. мед. наук" (1938 р.).

У 20 – 40-х роках XX століття гирі продовжували користуватись популярністю серед циркових атлетів та у сільської молоді. Також вправи з гирями часто застосовувались для демонстрації та пропаганди сили і здорового способу життя в лавах Червоної Армії. З цією метою у військові підрозділи запрошувались відомі силачі, такі як І.М. Піддубний, Я.Л. Чеховськой, які проводили агітаційну роботу з червоноармійцями та піднімали їх бойовий дух.

2.4. Сучасна історія гирьового спорту

У1946 році радянські важкоатлети вступили до Міжнародної федерації важкої атлетики та взяли участь у першому чемпіонаті світу у Парижі, важка атлетика стає одним з популярних та престижних видів спорту та починає приваблювати до себе багатьох любителів "залізної гри". Спортивне керівництво країни розуміло, що розвивати успіх можна лише готуючи гідний резерв. Разом з тим нестача інвентарю, устаткування, спеціалізованих залів стримувала цей процес.

Гирі, як найбільш доступний засіб для розвитку силових якостей, що не потребує значних матеріальних витрат та особливих

умов для занять, могли значно вплинути на розв'язання даної проблеми, особливо в сільській місцевості, де проживала більша частина населення СРСР.

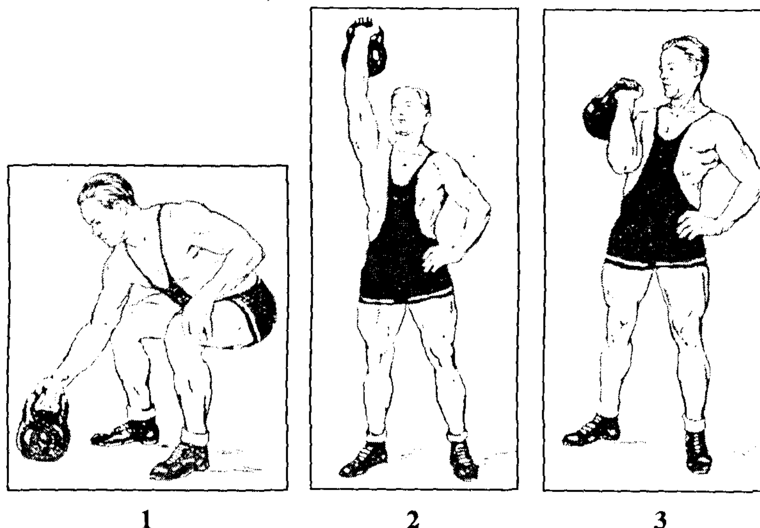
У 1947 році пошук богатирів-важкоатлетів набув широкого розмаху. В селах, містах, військових частинах, на флотах проводились масові змагання – конкурси силачів, завдяки яким секції колективів та відділень важкої атлетики поповнювались тисячами молодих спортсменів. До програми конкурсу входили прості вправи, що не вимагали довгострокової підготовки та тренувань: жим штанги двома руками, відрив штанги від помосту двома руками (згодом цю вправу було замінено поштовхом), ривок двопудової гирі однією рукою та підйом двох гир по 2 пуди на кількість разів.

Найбільшою популярністю користувався ривок гирі однією рукою. Оскільки спочатку правилами змагань дозволялось після кожного опускання ставити гирю на поміст, не відриваючи від неї руки (отже, була можливість для відпочинку), рекорд у цій вправі ріс дивовижними темпами: 73 рази підняв гирю М. Большаков (Чкалов, тепер Оренбург), потім 170 разів – А. Хатіашвілі (Тбілісі) й далі 173 рази – М. Мдінарадзе (Тбілісі). На спеціальних змаганнях у Москві, куди запросили найсильніших силачів, декільком з них вдалося підняти двопудову гирю понад 300 разів.

До конкурсу залучались усе нові й нові богатирі. Наприклад, в Омську М. Коптєлов підняв гирю 401 раз, у Севастополі на конкурсі силачів Чорноморського флоту матрос А. Заремба підняв "двійника" 658 разів, але переможцем став старшина першої статті В. Нікітін. Він підняв гирю 702 рази, витративши на виконання вправи 2 години 23 хвилини. Відоме й прізвище А. Протопопова, який підняв гирю однією рукою 1002 рази.

Перед фінальним конкурсом на звання чемпіона СРСР правила виконання ривка змінились – гирю не дозволялось ставити на поміст. Ривок виконувався однією рукою на кількість разів довільним способом, але торкатися гирею помосту заборонялось. У порадах керівника відділу важкої атлетики у Всесоюзній раді спортивних товариств і організацій, заслуженого майстра спорту Олександра Васильовича Бухарова, як провести конкурс силачів,

вказувалось: "Перша вправа – викидання двопудової гирі однією (будь-якою) рукою на кількість разів. Дозволяється вільною рукою при замахуванні впиратись у вільне коліно (рис. 2.4, позиція 1), а при випрямленні корпуса – у пояс (рис. 2.4, позиція 2). При опусканні гирю необхідно спочатку опустити до плеча, а потім униз (рис. 2.4, позиція 3).



1 2 3

Рис. 2.4. **Умови виконання ривка на конкурсах силачів у 40–50-х роках XX століття**

Друга вправа – піднімання двох гир одночасно – виконується таким чином: дві гирі двома руками піднімаються на груди та від грудей виконується жим, поштовх або швунг (поштовх без підсіду) на кількість разів. Перед підніманням угору на прямі руки гирі спочатку необхідно взяти на груди (рис. 2.5, позиція 1). При підніманні дозволяється згинати ноги в колінних суглобах, штовхати гирі грудьми або вижимати їх лише зусиллям рук. При підніманні гир потрібно намагатись розводити лікті в сторони, щоб не відпускати гирі далеко від себе (рис. 2.5, позиція 2). Вправа вважається виконаною, коли гирі підняті вгору на прямі руки (рис. 2.5, позиція 3)... Для проведення змагань необхідно

використовувати двопудові гирі, які є на всіх складах, у магазинах, на млинах тощо".

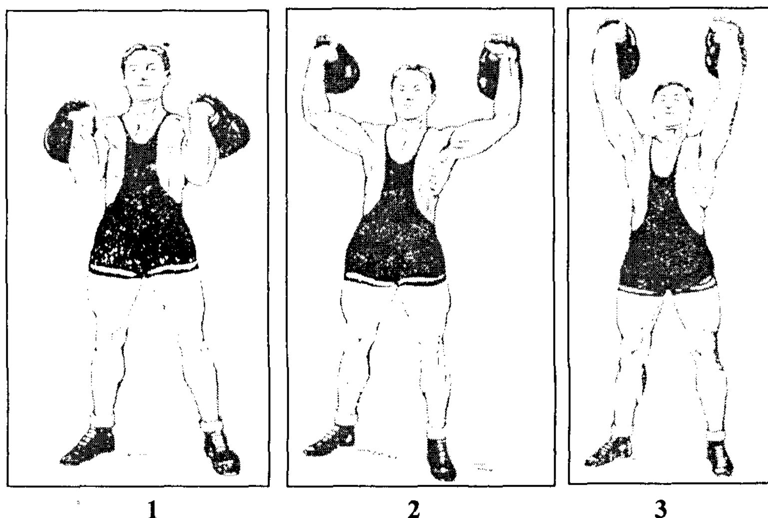


Рис. 2.5. **Умови виконання поштовху на конкурсах силачів у 40–50-х роках XX століття**

24–25 жовтня 1948 року у Москві у Палаці фізичної культури "Крылья Советов" відбувся фінал Першого Всесоюзного конкурсу силачів. Участь взяли 55 переможців республіканських змагань. У програмі змагань: ривок двопудової гирі однією рукою, піднімання двох двопудових гир, жим та поштовх штанги двома руками. Час на виконання вправ з гирями не обмежувався.

В Україні у першому конкурсі силачів взяло участь понад 30 тисяч чоловік. Найбільшої активності проведення конкурсу досягло в Київській, Харківській та Сталінській (тепер Донецька) областях. У результаті республіканського конкурсу перше місце посіла команда Запорізької області, друге – Ворошиловградської (тепер Луганська обл.), третє – Харківської. В Україні змагання проводились у трьох вагових категоріях (легкій – до 70 кг, середній – до 80 кг та важкій – понад 80 кг). У легкій ваговій категорії перше місце посів Гофман (Ворошиловградська обл.), у

середній – Лунін (Макіївка), у важкій – Торопов (Ворошиловград).

Метою проведення цих конкурсів була популяризація важкої атлетики та залучення широких мас молоді до занять важкою атлетикою; виявлення нових талантів – силачів-самородків для підготовки із них висококваліфікованих спортсменів-важкоатлетів, здатних прославити радянський спорт на міжнародній арені.

Шлях "через гирі до штанги" себе не виправдав. Важка атлетика до цього часу вже досягла високих успіхів у країні та на міжнародній арені. Для досягнення високих результатів спортсменам потрібна була більш вузька спеціалізація, тому часто вибір робився на користь важкої атлетики. В цьому виді спорту вже була добре налагоджена система тренувань та змагань, він входив до Єдиної Всесоюзної спортивної класифікації, важкоатлет міг стати майстром спорту СРСР, що особливо приваблювало молодь. У гирьовому спорті нічого подібного не було.

У 50-ті роки заняття з гирями продовжували користуватися популярністю серед сільської молоді, воїнів Радянської Армії та Військово-Морського Флоту. Сільський фізкультурний рух, що не мав достатньої матеріально-технічної і фінансової бази для розвитку інших видів спорту, отримав більш широкий діапазон для реалізації програм фізичного виховання населення. Це зіграло принципову роль у тому, що сільські фізкультурні організації на багато років зайняли й утримували провідні позиції в гирьовому спорті у багатьох республіках колишнього СРСР. Змагання з гирями проводились у вигляді конкурсів силачів під патронатом важкої атлетики, де не було ні чітких однакових для всіх радянських республік правил, ні класифікаційних нормативів. У ті роки ніхто не ставив задачу зробити гирі самостійним видом спорту, тому правила виконання вправ та програма визначались Положенням про конкретні змагання і часто змінювались. Але інтерес до цього народного виду спорту ніколи не слабшав.

У 1966 році гирьовий спорт включають у Військово-спортивну класифікацію, що стало поштовхом для його розвитку в армії. У Настанові з фізичної підготовки і спорту у ЗСУ 1997 року засоби гирьового спорту для розвитку силових якостей військовослужбовців

представлені двома вправами: присідання з гирею 24 кг за головою та ривок гирі 24 кг по черзі кожною рукою. Військово-спортивна класифікація включає класичне двоборство та поштовх гир за довгим циклом. Сьогодні у ЗСУ вправи з гирями широко застосовуються з метою розвитку фізичних якостей у військовослужбовців.

На початку 70-х років у селі Станове Ліпецької області у місцевій спортивній школі було відкрито перше в СРСР відділення гирьового спорту, яке очолив досвідчений спортсмен та тренер О. Воротинцев. Не тільки з усіх кінців Росії, але й із союзних республік потягнулися у Станове переймати досвід тренери і спортсмени.

В Україні перші правила гирьового спорту з'явились у 1970 році, а починаючи з 1974 року гирьовий спорт у союзних республіках отримав статус національного виду спорту, і український гирьовик міг стати майстром спорту з національних видів спорту.

З 1972 року починають систематично проводитись матчеві зустрічі між командами Росії, України, Литви. Так, 3–5 травня 1972 року в м. Скадовськ Херсонської області відбулась перша офіційна зустріч між командами союзних республік – українським "Колосом" та російським "Урожаєм". Трохи пізніше, у 1973 році, в литовському місті Гаргждай за ініціативи голови райради спорттовариства "Нямунас" Вітаса Буткуса відбувся турнір трьох республік: Литви, України та РРФСР.

У жовтні 1977 року Комітетом з фізичної культури та спорту при Раді Міністрів РРФСР було створено комісію гирьового спорту, що увійшла до складу Федерації національних видів спорту Росії. Отримавши статус національного органу, комісія активно взялась за вирішення нагальних питань. Вона стала ініціатором масових змагань "Богатирі Росії", які набули широкого розмаху та значною мірою сприяли розвитку гирьового спорту.

Популярність гирьового спорту невпинно зростала. До початку 80-х років уже проводилося близько 10 всесоюзних турнірів. Найбільшою популярністю користувався турнір пам'яті М.Т. Степаницева у м. Ліпецьк, Біловодський турнір на призи

Ф.Г. Уманського, меморіал М.Г. Жеребцова в Казані, турніри на призи олімпійського чемпіона Л. Жаботинського в Одесі і "Спортивної газети", а також турнір на призи Литовського морського пароплавства в Клайпеді. На Всесоюзний турнір М.Т. Степанищева 1977 року прибуло близько 150 спортсменів із восьми союзних республік. Були навіть і представники Грузії та Узбекистану.

Перший чемпіонат Росії відбувся в 1982 році в с. Становє Ліпецької області. І хоча фінансування йшло через ДСТ "Урожай", значення його важко переоцінити. По-перше, він був уведений у календарний план Спорткомітету РРФСР, що сприяло розвитку гирьового спорту у багатьох регіонах Росії, у профспілкових спортивних товариствах і "Динамо". По-друге, нагородження переможців проводилося з врученням медалей і дипломів Спорткомітету РРФСР.

Особливо проблемна ситуація склалась при виконанні жиму. Якщо в 60-х роках жим виконувався за рахунок сили спортсмена (кращі показники не перевищували 30–50 підйомів), то в 70-х – це вже був темповий (швунговий) жим, а в 1979 році рекорд РРФСР у жимі лівою та правою руками у ваговій категорії до 82,5 кг вже дорівнював 235 підйомам (О. Воротинцев), а в категорії понад 90 кг – 370 підйомам (І. Немцев). Це, у свою чергу, викликало досить проблем при суддівстві щодо правильності виконання вправи – лише деякі спортсмени могли чисто і правильно виконати жим (приблизно те ж саме було у свій час у важкій атлетиці, коли постало питання про скасування жиму). Змагання з триборства проводились на низькому організаційному рівні, перетворюючись у виснажливу боротьбу, як для учасників, так і глядачів. Крім того, в ті часи спортсмени виступали на одному помості, тому інколи змагання закінчувались далеко за північ. Усе це несприятливо впливало на популяризацію гирьового спорту. Суперечки та доказі щодо скасування жиму продовжувались кілька років, і лише 1983 року жим було скасовано.

Удосконалення техніки у двох інших вправах призвело до різкого зростання результатів у поштовху та ривку. Однак з'явилась нова проблема – правила виконання ривка. В той час дозволялось опускати гирю на груди перед скиданням її у

положення вису. Багатьма спортсменами цей момент почав використовуватись для відпочинку – знову ж затягувався змагальний процес. Відбувалися спроби введення часового фактора зупинки гирі на грудях, але вони не дали позитивного результату. Спортсмени, не роблячи зупинки, прокочували гирі з грудей на живіт. При цьому перекат часом тривав до 10–15 секунд, чого цілком вистачало для відновлення сил. Після декількох експериментальних змагань було прийнято рішення про заборону під час виконання ривка опускати гирі на груди. Ривок, ставши динамічним та темповим, відразу ж значно посилив видовищність змагань.

До початку 80-х років правила змагань з гирьового спорту в союзних республіках суттєво відрізнялись. Так, у російських правилах існувало 6 вагових категорій, в українських – 8, у литовських – 11. Значно відрізнялись й спортивні класифікації. Більше того, в автономних республіках РРФСР почали з'являтись свої правила змагань. Наприклад, у Якутії гирьовий спорт входив до національних видів спорту з правом присвоєння звання "Майстер спорту Якутської АРСР з гирьового спорту". І хоча гирьовий спорт входив до Єдиної всесоюзної спортивної класифікації (до розділу національних видів спорту), всесоюзних прав на громадянство він поки ще не мав.

Таким чином, для подальшого розвитку гирьового спорту у масштабах СРСР необхідним було створення єдиних правил змагань з гирьового спорту та його включення до Єдиної всесоюзної спортивної класифікації як самостійного виду спорту.

Поштовхом для вирішення численних організаційних питань була Постанова ЦК КПРС та Ради Міністрів СРСР "Про подальший підйом масовості фізичної культури і спорту" (вересень 1981 року). Гирьовий спорт, як один з найдоступніших та простих засобів фізичного виховання населення, повинен був зіграти не останню роль у вирішенні поставлених завдань.

У вересні 1983 року у Москві було створено Всесоюзну комісію гирьового спорту та атлетичної гімнастики при Федерації важкої атлетики СРСР, яку очолив В.С. Рассказов. А 10 грудня 1984 року наказом Комітету з фізичної культури і спорту при Раді Міністрів СРСР були затверджені єдині всесоюзні правила змагань з гирьового спорту та розрядні нормативи (в тому числі й

норматив, що давав право на присвоєння почесного звання "Майстер спорту СРСР"). За основу правил змагань були взяті правила, що діяли на території Росії. Кількість вагових категорій було скорочено до 5. У зв'язку з тим, що переможець змагань визначався у сумі двоборства, то за правильно виконаний поштовх нараховувалося 5 очок, за ривок – 1. Крім того, з метою гармонійного та пропорційного розвитку тіла (за пропозицією В.А. Полякова) до програми змагань було введено ривок гирі другою рукою.

До цього часу значно розширився календар змагань з гирьового спорту, гирі почали включати в численні комплексні масові спортивні заходи в усіх союзних республіках. Засоби масової інформації стали значно більше уваги приділяти гирьовому спорту, особливо велике значення в цьому відіграли журнали "Спортивная жизнь России" та "Физкультура и спорт".

Значну допомогу у прискоренні процесу визнання гирьового спорту на всесоюзному рівні зробив перший заступник голови Всесоюзної федерації важкої атлетики В.А. Поляков. Істотний внесок у розвиток гирьового спорту внесли також В.І. Воронаєв, Ю.А. Сандалов, М.В. Стародубцев, Б.П. Вишняускас, А.А. Невструєв, Ю.А. Романин, П.К. Шатов, А.І. Воротинцев, А.І. Дмитрієв та інші спортсмени і тренери.

Результатом тривалої копіткої роботи стало проведення 23–24 листопада 1985 року в Ліпецькому Палаці спорту "Юбилейный" Першого офіційного чемпіонату СРСР з гирьового спорту. З цього часу розпочався новий етап розвитку гирьового спорту. У першому чемпіонаті СРСР, що вилився у свято мужності та сили, взяли участь 80 спортсменів з 8 союзних республік (РРФСР, України, Білорусії, Литви, Вірменії, Естонії, Киргизії, Узбекистану), рис. 2.6.

На цих змаганнях вперше 17 спортсменів виконали норматив майстра спорту СРСР, десятьом з них це почесне звання було присвоєно (згідно з вимогами класифікації тих часів, для присвоєння майстерського звання необхідно було не тільки виконати норматив, але й посісти призове місце на чемпіонаті СРСР). Результати переможців І чемпіонату стали вихідним нормативом для реєстрації рекордів СРСР на наступних змаганнях.

Вихід на всесоюзну арену дав новий скачок для розвитку гирьового спорту у фізкультурно-спортивних товариствах, активізував роботу в республіках. Так, 12–14 квітня 1985 року у м. Скадовськ відбувся перший чемпіонат України з гирьового спорту. В цьому ж році також було проведено перший чемпіонат Казахстану.

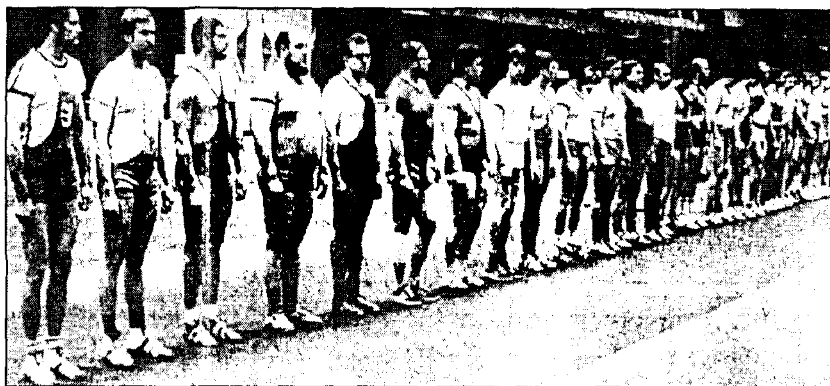


Рис. 2.6. **Учасники I чемпіонату СРСР з гирьового спорту**

Після проведення першого чемпіонату СРСР стали організаційно зміцнюватися національні федерації гирьового спорту, формувався суддівський корпус. Провідним суддям і фахівцям було присвоєне звання "Суддя всесоюзної категорії".

Проте разом зі зростанням технічних результатів у двоборстві та збільшенням часу проведення змагань знову почали виникати певні проблеми, пов'язані з регламентом та програмою змагань. Одним із резервів збільшення результату у поштовху став відпочинок з гирями на грудях. Тому багато спортсменів виконували цю вправу по 30–50 хв і більше. Так, на IV чемпіонаті СРСР у Донецьку 1988 року Ю. Ромашин "переступив" рубіж у 200 підйомів у поштовху двох гир від грудей, витративши на це понад 40 хв. Змагання перетворювались у нецікаве видовище, не витримувався регламент. Так виникла необхідність уведення часу – 10 хвилин – на виконання кожної вправи та проведення змагань одночасно на декількох помостах.

У Єльці на чемпіонаті Росії 1989 року цей варіант був апробований, і до правил змагань були внесені істотні поправки. П'ятий чемпіонат СРСР, що відбувся в листопаді 1989 року у м. Ярославль, проводився вже за новим 10-хвилинним регламентом на 6 помостах. Крім того, з метою подальшої популяризації гирьового спорту в 1989 році було введено вагову категорію до 65 кг.

Надалі було прийнято ще одне нововведення – визначення фінальної групи учасників у кожній ваговій категорії – не за результатами жеребкування, а за технічними результатами виступу спортсменів у попередніх змаганнях. Це істотно змінило характер проведення змагань, покращило видовищність, підвищило емоційність і зняло ряд питань, пов'язаних з об'єктивним визначенням переможців.

Гирьовим спортом зацікавилась громадськість, вправи з гирями як засіб розвитку сили та силової витривалості починають застосовуватись в інших видах спорту. Так, у підручниках для інститутів фізичної культури починають з'являтись методичні рекомендації з організації занять з гирьового спорту (Л. Кун, 1982; Ю. Шапошников, 1980). Цікаво, що вправи з гирями як допоміжний засіб, поряд із силовими видами спорту, почали застосовуватись у таких видах спорту, як гребля і навіть городки. Взагалі вправи з гирями з метою фізичного розвитку використовувались людьми найрізноманітніших професій – військовослужбовцями і моряками, хліборобами і шахтарями, слюсарями і професорами.

З появою значної кількості прихильників гирьового спорту та розширенням географії проведення змагань виростала необхідність внесення доповнень до календаря всесоюзних змагань. Так, на одному із засідань Всесоюзної комісії гирьового спорту 1987 року було прийняте рішення про проведення кубка СРСР. Перший кубок СРСР з гирьового спорту пройшов 15–17 квітня 1988 року у Воронезькому цирку. Програма змагань, як і раніше, включала гирьове двоборство.

16 квітня 1989 року під час проведення 2-го кубка СРСР у місті Талсі (Латвія) було прийняте рішення про створення самостійної Всесоюзної федерації гирьового спорту, першим головою якої було обрано В.К. Щанкіна. З його ім'ям в історії

пов'язане включення гирьового спорту до фінальних змагань X літньої Спартакіади народів СРСР, що пройшли 25–27 червня 1991 року в м. Оренбург, а також випуск зі своїм однодумцем С.Ю. Смоловим ілюстрованого журналу "Гиревой спорт и силовые шоу-программы", що вийшов на двох мовах (російській та англійській). На жаль, у зв'язку із політичними подіями 1991 року журнал випустився лише один раз.

Особливістю 2-го Кубка СРСР було те, що він уперше був проведений за програмою поштовху гир за "довгим циклом". Ще у 1986 році пропагандист гирьового спорту, автор відомих таблиць оцінки результатів у гирьовому спорті М.В. Стародубцев запропонував включити до програми змагань поштовх двох гир від грудей з наступним опусканням у положення вису після кожного підйому, назвавши його "довгим циклом".

Розпад Радянського Союзу негативно відбився на стані фізичної культури та спорту, в тому числі й гирьового, у відокремлених республіках. Відбулися значні зміни в структурі керівництва фізкультурним рухом, Всесоюзна федерація гирьового спорту припинила своє існування. Однак з'явилась можливість виходу гирьового спорту на міжнародну арену.

29 жовтня 1992 року у місті Брест (Білорусія), де було заплановано проведення чергового чемпіонату СРСР, за ініціативою голови Російської федерації гирьового спорту В.С. Рассказова було проведено чемпіонат СНД і одночасно установчу конференцію щодо створення Міжнародної федерації гирьового спорту. Так, 1992 року було створено Міжнародну федерацію гирьового спорту, президентом якої одноголосно було обрано В.С. Рассказова. В тому ж році сформувалась Федерація гирьового спорту України.

Отримавши міжнародний статус, МФГС з повним правом почала готуватись до проведення першого чемпіонату світу. Він відбувся 20–21 листопада 1993 року, як і перший чемпіонат СРСР, у палаці спорту "Юбилейный" у місті Ліпецьк, зібравши 86 спортсменів з 8 країн (колишніх союзних республік), та став новим етапом розвитку гирьового спорту.

З 1993 по 1995 рік включно змагання проводяться у 6 вагових категоріях, а з 1996 року, з метою популяризації гирьового спорту, рішенням МФГС додатково введено категорію до 75 кг.

Крім чемпіонатів світу, з 1992 року проводяться також і чемпіонати Європи з гирьового спорту (у програмі, як і на чемпіонатах світу – класичне двоборство). Перший чемпіонат Європи відбувся у Ризі в 1992 році після створення за ініціативою президента ФГС Латвії У.А. Кундзінша Союзу Європи з гирьового спорту.

Також з 1994 року починають проводитись кубки світу з поштовху гир за довгим циклом, а з 1998 – чемпіонати світу. Починаючи з 1999 року, всі чемпіонати світу з довгого циклу проводяться паралельно з Меморіалом М. Жеребцова у столиці Татарстану – Казані.

В Україні перші роки незалежності були нелегкими для гирьового спорту. Однак українські гирьовики відстояли свої національні традиції, і у 1995 році ФГСУ увійшла до складу МФГС. З 1996 року в Україні проводяться кубки України з гирьового спорту (з довгого циклу), а з 2000 року рішенням ФГСУ чемпіонати України проводяться як з класичного двоборства, так і з довгого циклу. У 1997 році Держкомспортом України затверджена Єдина спортивна класифікація, де вперше в історії гирьового спорту України передбачено присвоєння почесного спортивного звання "Майстер спорту України міжнародного класу" (МСМК).

У 1998 році ФГСУ взяла на себе проведення VI чемпіонату світу, який відбувся 20–22 листопада у м. Бориспіль Київської області за участю 86 спортсменів із 12 країн світу. Він був визначним тим, що у ньому вперше взяли участь спортсмени Греції, Йорданії та Палестини (до 1998 року в чемпіонатах світу брали участь лише спортсмени СНД та Балтії).

Починаючи з 2002 року, значно розширюється географія змагань з гирьового спорту. Так, 13–15 вересня 2002 року вперше в історії гирьового спорту черговий чемпіонат світу проведено за межами країн СНД – у м. Афіни (Греція). Наступні чемпіонати світу з двоборства були проведені у: м. Вентспілс (Латвія, 2003 р.), м. Гамбург (Німеччина, 2004 р.), м. Москва (Росія, 2005 р.), м. Огре (Латвія, 2006 р.), м. Сан-Дієго (США, 2007 р.), м. Шатіллон (Італія, 2008 р.), м. Хмельницький (Україна, 2009 р.), м. Мілан (Італія, 2010, 2012 рр.), м. Афіни (Греція, 2011 р.). Крім цих країн в офіційних міжнародних змаганнях з гирьового спорту брали

участь спортсмени Росії, Молдови, Білорусії, Татарстану, Узбекистану, Казахстану, Киргизстану, Естонії, Литви, Угорщини, Польщі, Румунії, Фінляндії, Австралії, Канади, Сербії та Чорногорії, Норвегії, Хорватії, Шотландії, Ірландії, Франції, Ірану та інших.

Розширюється також і програма змагань з гирьового спорту – проводяться чемпіонати та кубки України, Європи та світу серед чоловіків та жінок (з 2001 р.), юнаків, юніорів та ветеранів: лише український календарний план на 2013 рік нараховував більше 30 змагань з гирьового спорту. Оптимізується організація змагань – застосовується електронна суддівська сигналізація, відео- та аудіоапаратура. Щороку збільшується кількість спортивних шкіл з відділенням гирьового спорту та секцій, провідним спортсменам присвоюються звання заслужених майстрів, а тренерам – заслужених тренерів України. Станом на 01.01.2013 року цей вид спорту культивується в усіх регіонах нашої держави, а в 21 з них створено осередки ФГСУ.

Знаменним для збірної команди України став XII чемпіонат світу, що проходив 10–12 вересня 2004 року в м. Гамбург, Німеччина. У напруженій боротьбі українські спортсмени здобули 5 золотих, 7 срібних і 8 бронзових медалей і вперше в історії посіли перше місце у командному заліку. Свій успіх спортсмени України закріпили на чемпіонаті світу 2006 року в м. Огре, Латвія – 17 золотих, 10 срібних і 4 бронзові нагороди. Надалі збірна команда України стала беззмінним лідером чемпіонатів світу, що проводяться під егідою МФГС.

Значно виросла культура проведення міжнародних змагань з гирьового спорту серед чоловіків, жінок, юніорів і ветеранів. У XVII чемпіонаті світу (м. Мілан, Італія) взяли участь спортсмени із 20 країн, що є своєрідним рекордом для таких змагань. У протоколах змагань з'явилися нові країни – Словенія, Хорватія, Франція, Данія, Ірландія, Великобританія. До складу Міжнародної федерації гирьового спорту ввійшла Федерація гирьового спорту Індії, а Федерація гирьового спорту України у 2010 році отримала статус національної спортивної федерації.



Рис. 2.7. **Президент ФГСУ Ю.В. Щербина**

ФГСУ, президентом якої є заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор, заслужений тренер України Ю.В. Щербина (рис. 2.7), виконує значну роботу, спрямовану на розвиток та популяризацію гирьового спорту в Україні та за її межами. В арсеналі України велика кількість майстрів спорту (МС), майстрів спорту міжнародного класу, 21 заслужений майстер спорту (ЗМС), серед яких три жінки (рис. 2.8, 2.9).

У 2002 році виконком МФГС вніс істотні зміни до правил змагань, дозволивши визначати переможців не тільки у сумі двоборства, але й в окремих вправах, що надало можливості спеціалізуватись учасникам в одній вправі, підняло масовість змагань та значно розширило віковий діапазон спортсменів-гирьовиків, особливо в ривку. Це яскраво виявилось на експериментальному чемпіонаті світу з гирьового спорту в окремих вправах, який пройшов 17–19 червня 2005 року у м. Харків. Так, у ваговій категорії до 60 кг 2-ге місце у ривку з результатом 136 підйомів посів майстер спорту СРСР переможець І чемпіонату СРСР Михайло Родіонов, 1949 р.н. (Росія), у ваговій категорії понад 90 кг також 2-ге місце у ривку посів майстер спорту міжнародного класу з Татарстану Іван Стекольников, 1952 р. н. Результат – 180 підйомів.

Вдосконалення методики та організації змагань, більш глибокий підхід до планування навчально-тренувального процесу дозволив різко підвищити результати учасників. В останні роки все частіше з'являється науковий матеріал з методики тренувань у гирьовому спорті, зміст якого побудований на фундаментальних дослідженнях.



Р. Михальчук Г. Петренко О. Савченко С. Карпенко



В. Андрейчук В. Пронтенко Ф. Фуглєв О. Карпець



Ю. Орлов В. Бовкуш К. Пронтенко В. Бондаренко

Рис. 2.8. **Заслужені майстри спорту України (за роками присвоєння, 1996–2008)**



Л. Черепаха



К. Ваніна



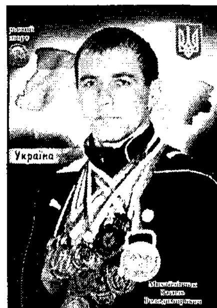
В. Дромашко



В. Задорожний



А. Мартишко



В. Михайлінчик



В. Мосіяш



С. Силка



Л. Канунова

Рис. 2.9. **Заслужені майстри спорту України (за роками присвоєння, 2008–2013)**

Оптимізується організація змагань різного рівня – застосовується електронна суддівська сигналізація, відео- та аудіоапаратура. Розширюється географія та масовість гирьового спорту – він, як один з найдоступніших та ефективних засобів фізичного виховання людини, включається практично в усі комплексні спортивні заходи в Україні та багатьох країнах світу.

Питання для самоконтролю

1. Які періоди розвитку гирьового спорту умовно можна виділити?
2. Розкрийте передумови розвитку гирьового спорту в часи античності.
3. Роль В.Ф. Краєвського в історії розвитку гирьового спорту.
4. Розкрийте особливості розвитку гирьового спорту наприкінці XIX та початку XX століття.
5. Розкрийте історію розвитку гирьового спорту в СРСР.
6. У якому році проведено перший чемпіонат світу серед студентів?

Розділ 3

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ

3.1. Класифікація рухових дій у гирьовому спорті

Спортивна техніка – сукупність прийомів і способів виконання рухів, які забезпечують більш повну реалізацію фізичних можливостей спортсмена. У техніці виконання класичних вправ з гирьового спорту, як і в будь-якому іншому виді спорту, існує багато "дрібниць", від яких залежить загальна координація рухів, правильність дихання та результат у цілому.

Змагальні вправи з гирями виконуються протягом 10 хвилин і з достатньо великою вагою. Тому розвиток фізичних якостей у гирьовиків є важливим завданням у підготовчому періоді. А спортивна техніка повинна, перш за все, забезпечити більш повну їх реалізацію.

Спортивна техніка безперервно вдосконалюється. Сучасна техніка поштовху і ривка гирі значно відрізняється від тієї, що застосовувалася раніше (у 80–90-х роках XX століття), її вдосконалення викликане прагненням знайти більш раціональні способи виконання вправ у рамках існуючих правил і, відповідно, підвищити спортивний результат.

Низький рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму можуть погіршити оволодіння раціональною

технікою. У цьому випадку слід поступово розвивати відстаючі фізичні якості. У міру їх розвитку виникає постійна необхідність удосконалювати техніку.

Важливим поняттям у спортивній техніці є основа техніки, під якою розуміють сукупність і правильну послідовність виконання найбільших частин, що становлять вправу. Найменше порушення техніки будь-якої з цих частин знижує ефективність виконання дії в цілому. Тому, перед тим як приступити до вивчення основ техніки виконання вправ у гирьовому спорті, слід довести до усвідомлення спортсмена структуру рухових дій (рис. 3.1, 3.2, 3.3).

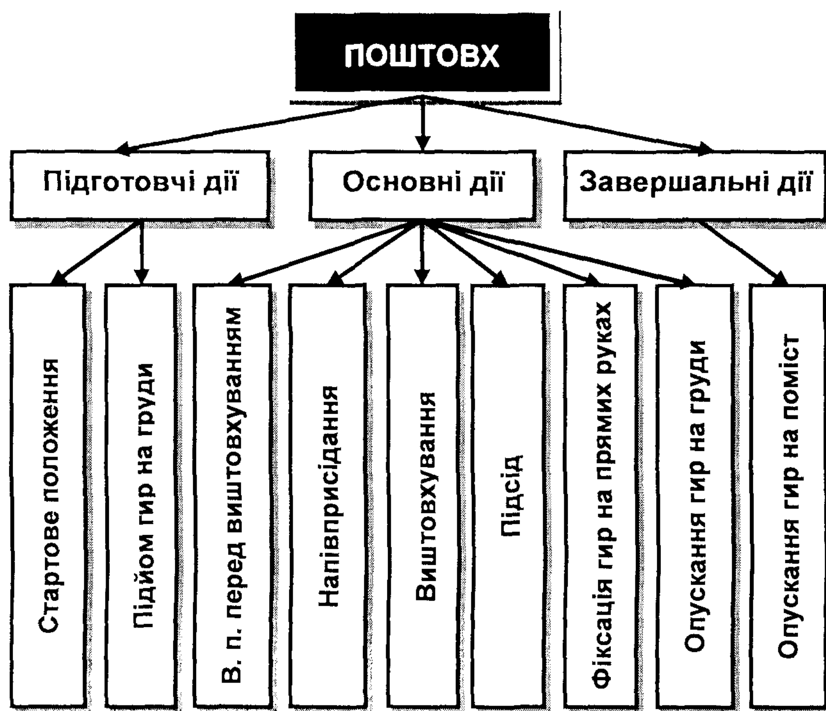


Рис. 3.1. **Класифікація рухових дій під час виконання поштовху в гирьовому спорті**
(В.Г. Олешко, 2011 із змінами і доповненнями)

При цьому необхідно враховувати всю систему рухів гирьовика, яку слід визначити кінематичними (просторово-часовими), динамічними та ритмічними характеристиками. Досконала спортивна техніка забезпечує ефективність, економічність та сталість рухових дій спортсмена, що в цілому позитивно впливає на спортивний результат.

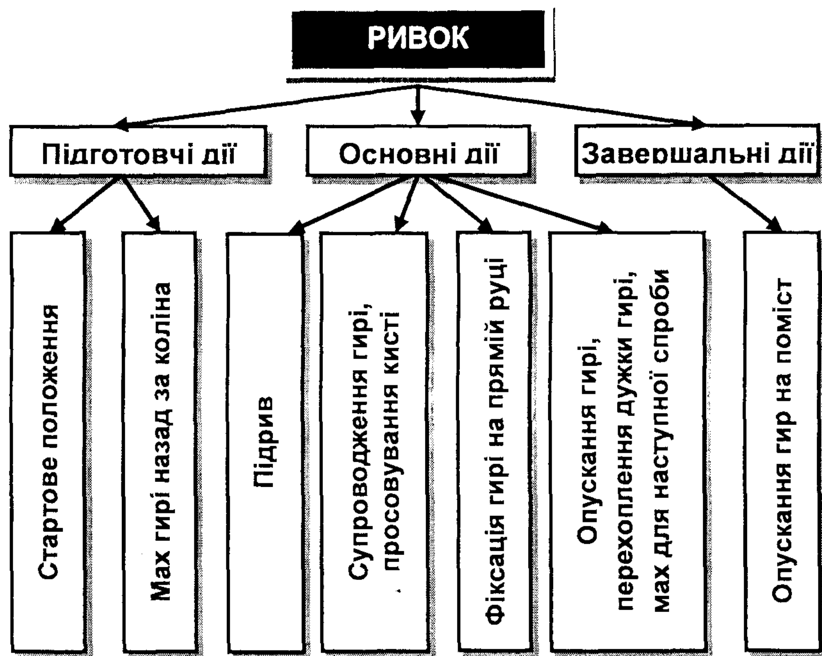


Рис. 3.2. **Класифікація рухових дій під час виконання ривка в гирьовому спорті** (В.Г. Олешко, 2011 із змінами і доповненнями)

Найважливішим елементом спортивної техніки є раціональний ритм вправи. Ритм – це визначене співвідношення часу при виконанні окремих фаз, що складають вправу. Характерною особливістю правильного ритму є акцентоване прикладання зусилля у момент виконання головної фази вправи. Невід'ємним елементом вивчення техніки виконання вправ з гирьового спорту є також правильне дихання.



Рис. 3.3. **Класифікація рухових дій під час виконання поштовху гир за довгим циклом**

Високий рівень витривалості, достатня сила, досконала техніка виконання вправ у поєднанні з правильним диханням та вмінням максимально розслабити "зайві" м'язи – головні складові високих результатів у гирьовому спорті.

3.2. Техніка виконання поштовху двох гир

Поштовх гир – швидкісно-силова багаторазово повторювана вправа гирьового двоборства, під час якої спортсмен виштовхує гирі від грудей угору на випрямлені руки максимальну кількість разів.

За правилами змагань, дві гирі повинні бути підняті спочатку на груди, потім від грудей вгору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється з максимальною кількістю разів протягом 10 хвилин. Піднімати гирі як на груди, так і від грудей легше з підсідом. Неглибокий підсід дозволяє виконувати кожний прийом більш м'яко та економічно. Глибина підсіду залежить від технічної підготовленості спортсмена, його гнучкості, а також рівня втоми, на фоні якої виконується рух.

У поштовху виділяють такі технічні елементи: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках та опускання гир на груди (у поштовху гир за довгим циклом гирі надалі опускаються у положення вису, та починається новий цикл). Для аналізу і більш детального вивчення техніки виконання поштовху нами на рис. 3.4, 3.5, 3.6 представлена кінограма техніки виконання поштовху двох гир з різних позицій заслуженого майстра спорту України, чемпіона світу Василя Пронтенка (м. Житомир, кращий результат у поштовху двох гир 32 кг – 105 підйомів у ваговій категорії до 65 кг за 10 хв).

Стартове положення. Ноги на ширині плечей (дещо ширше) зігнуті в колінах, гирі стоять між ногами на відстані 10–15 см від лінії пальців ніг (індивідуально), дужки гир паралельні до ступнів, хват зверху, спина пряма (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 1). У стартовому положенні важливо відчути основні опорні точки, а саме: упор на п'яти, спина прогнута, "натяжка" м'язів.

Підйом гир на груди. Із стартового положення підняти гирі з помосту та, за рахунок неповного розгинання ніг та тулуба, виконати мах гир назад за коліна, у "мертву точку" (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути пряма та дещо прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені ("натягнуті"), плечі опущені донизу, руки прямі, лікті торкаються

тулуба, голова припіднята. Використовуючи зворотний рух гир, швидко випрямити ноги й тулуб та виконати підрив, руки при цьому тримати прямими. У кінці підриву дужки гир паралельні, що дозволяє виконати підйом гир на груди, обертаючи їх навколо передпліч та уникаючи перекидання через кисті (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 3). Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні ступні та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи тим самим різкий удар по грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.

Вихідне положення перед виштовхуванням. Ноги у колінах випрямлені, тулуб трохи відведений назад, плечі опущені, лікті втиснуті гирями у живіт. М'язи рук максимально розслаблені, кисті глибоко просунуті всередину дужок (дужки гир на основі великого пальця). У даному положенні важливо відчути упор ліктів у таз (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 4). У такому положенні центр маси кожної гирі припадатиме через ліктьові суглоби на кістки тазу, уникнувши навантаження на хребет.

Напівприсідання. Зігнути ноги в колінах, зберігаючи опору на всю ступню. Руки при цьому розслаблені, як і у вихідному положенні. У напівприсіданні вісь тулуба повинна збігатися з віссю стегна (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 5). М'язи ніг знаходяться у розтягнутому стані, готові до виконання наступного елемента.

Виштовхування. Виконується за рахунок різкого розгинання ніг та закінчується виходом на носки (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 6). У момент виштовхування м'язи рук максимально розслаблені, вони лише сприяють утримуванню гир. Включення в роботу рук знижує ефективність виштовхування та призводить до передчасної стомлюваності. Закінчується виштовхування виходом на пальці ніг, підйомом грудей та плечей. Таким чином гирям надається необхідна швидкість руху вгору.

Підсід. Використовуючи момент руху гир за інерцією, необхідно миттєво виконати підсід (опуститися на повні ступні та зігнути ноги у колінах) та одночасно випрямити руки зверху (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 7). Згинання ніг та випрямлення рук виконуються швидко та закінчуються одночасно. На відміну від напівприсідання, таз опускається не вперед-униз, а назад-униз.

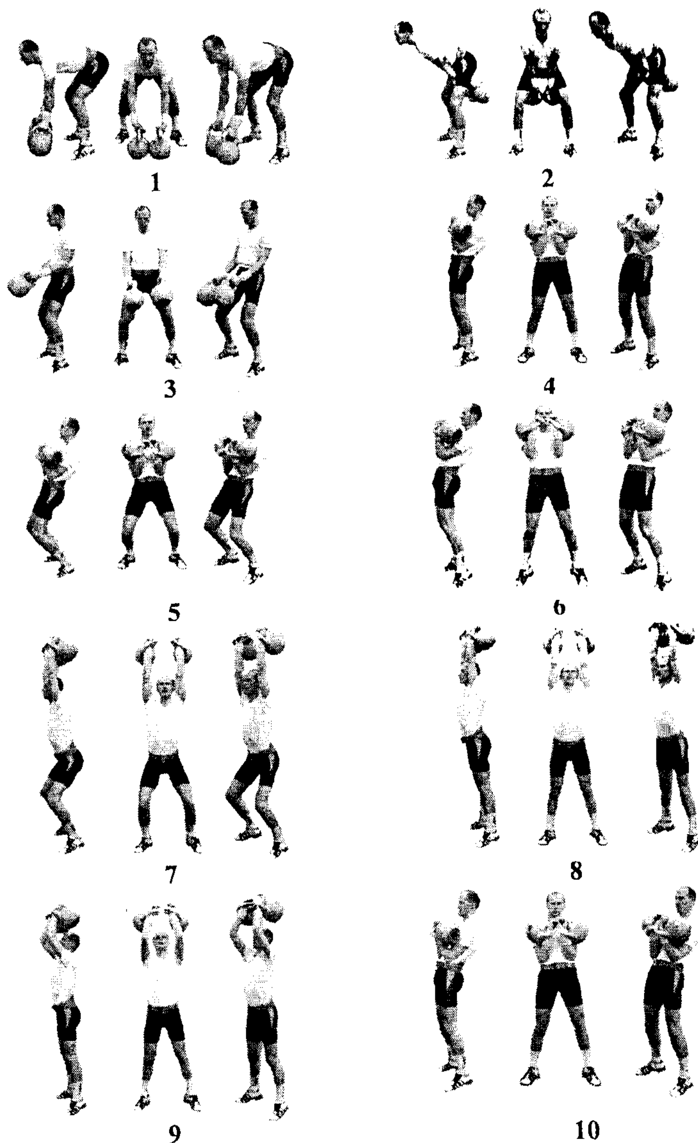


Рис. 3.4. **Техніка поштовху двох гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Пронтенка (вигляд збоку, спереду і під кутом)**

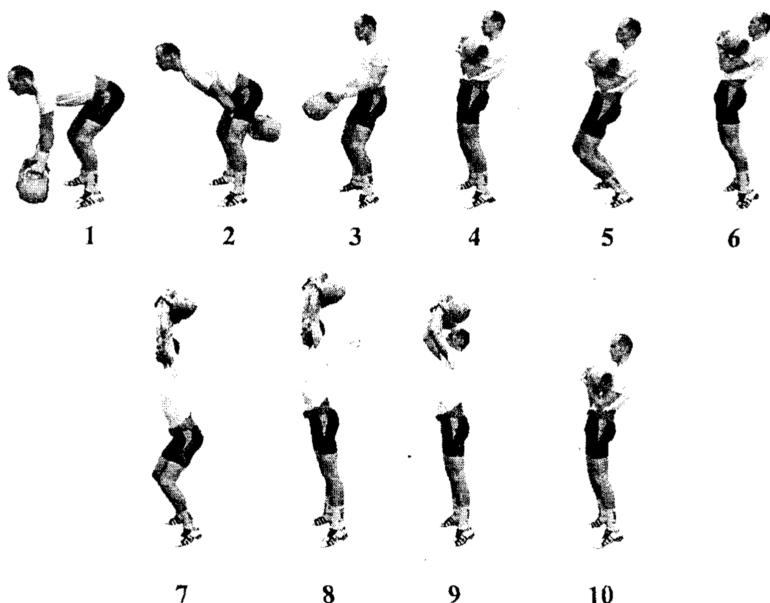


Рис. 3.5. **Техніка поштовху двох гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Пронтенка (вигляд збоку)**

Фіксація гир уверху на прямих руках. Утримавши гирі у підсіді, не затримуючись, потрібно випрямити ноги і зафіксувати гирі на прямих руках над головою в нерухомому положенні до рахунку судді (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 8).

Опускання гир на груди. При опусканні гир на груди тулуб слід трохи відхилити назад, таз подати дещо вперед та, розслабляючи руки, встати на носки назустріч гирям, що падають (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 9). Амортизація гир відбувається за рахунок уступального руху грудної клітки на видиху, опусканням на носки та згинанням ніг у колінах. Потім знову приймається вихідне положення для виконання наступного циклу поштовху (рис. 3.4, 3.5, 3.6, позиція 10).

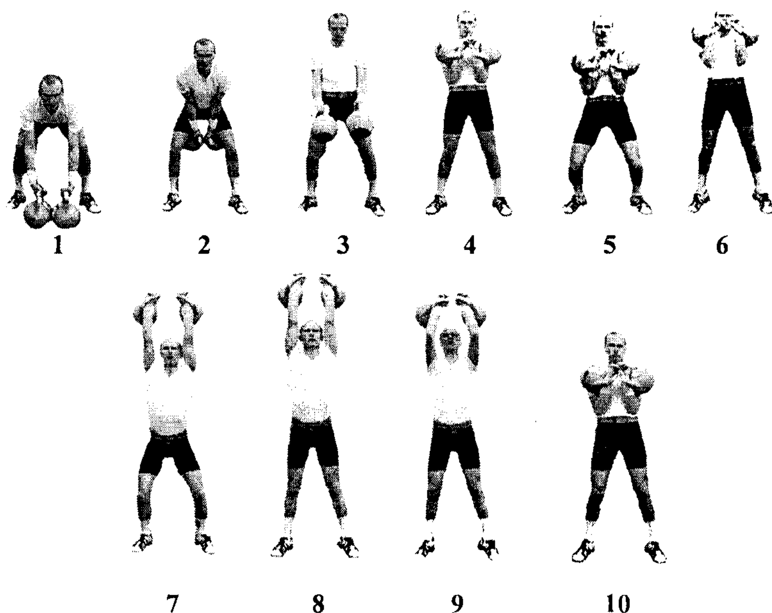


Рис. 3.6. **Техніка поштовху двох гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Пронтенка (вигляд спереду)**

Розглядаючи техніку окремих висококваліфікованих гирьовиків, не слід сприймати положення, що наведені в даному навчальному посібнику, за незаперечну істину. Як відомо, спортсмени, що досягли найвищих результатів у гирьовому спорті, мають свої певні особливості техніки виконання вправ. Тому нами розкрита техніка виконання вправ у гирьовому спорті різними спортсменами. Зокрема, на рис. 3.7–3.8 зображена кінограма техніки виконання поштовху гир ЗМС України, чемпіоном світу Валентином Бондаренком (м. Київ, кращий результат у поштовху гир 32 кг – 124 підйоми у ваговій категорії до 75 кг за 10 хв).

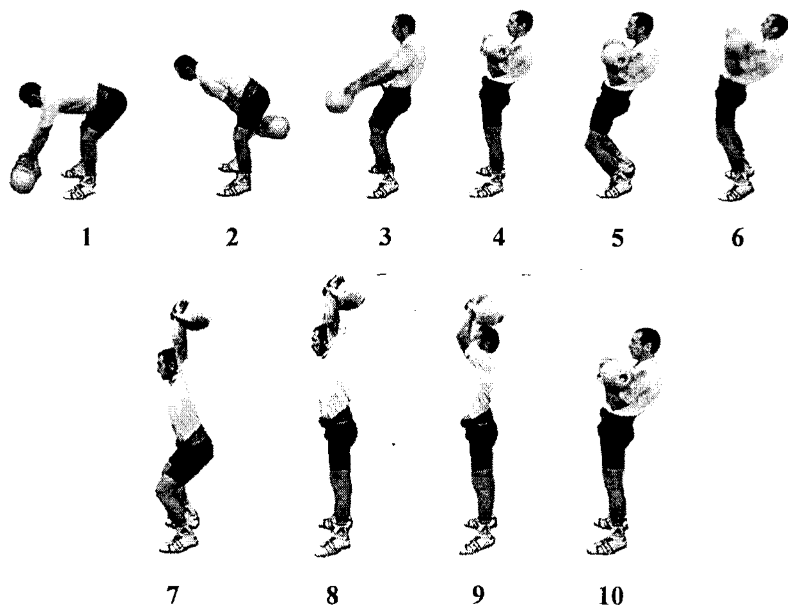


Рис. 3.7. **Техніка поштовху двох гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Бондаренка (вигляд збоку)**

За сучасними правилами змагань, поштовх гир виконується протягом 10 хв, що вимагає від спортсмена значно збільшувати темп виконання вправи і показати максимальний результат, тобто "викластися" протягом відведеного часу. Тому подальше зростання результату у поштовху гир відбуватиметься за рахунок збільшення темпу виконання вправи, технічної майстерності і підвищення рівня спеціальної фізичної та психологічної підготовленості атлета.

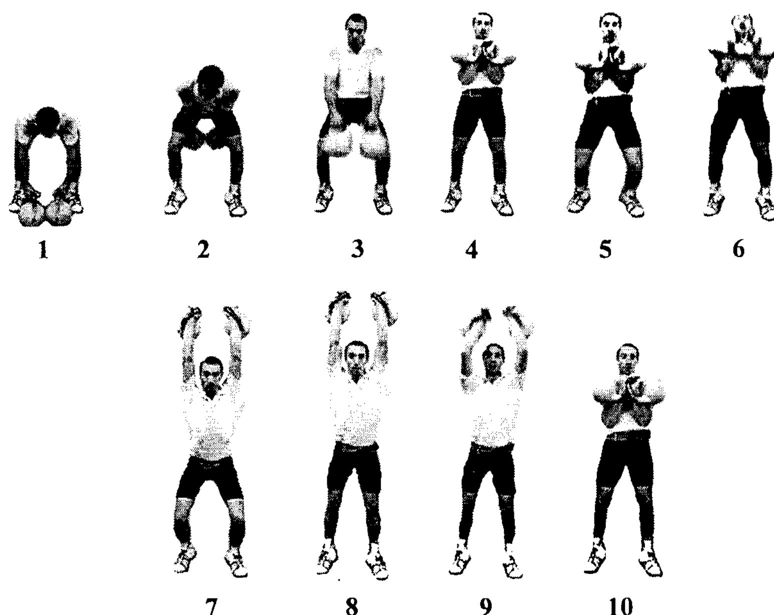


Рис. 3.8. **Техніка поштовху двох гир у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Бондаренка (вигляд спереду)**

3.3. Техніка поштовху гир за довгим циклом

У поштовху гир за довгим циклом виділяють такі ж технічні елементи, як і у поштовху гир від грудей (стартове положення, підйом гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди) та додають опускання гир у положення вису. Після цього починається новий цикл. Кінограму поштовху гир за довгим циклом у виконанні заслуженого майстра спорту України, багаторазового чемпіона і рекордсмена світу Володимира Андрейчука зображено на рис. 3.9, 3.10.

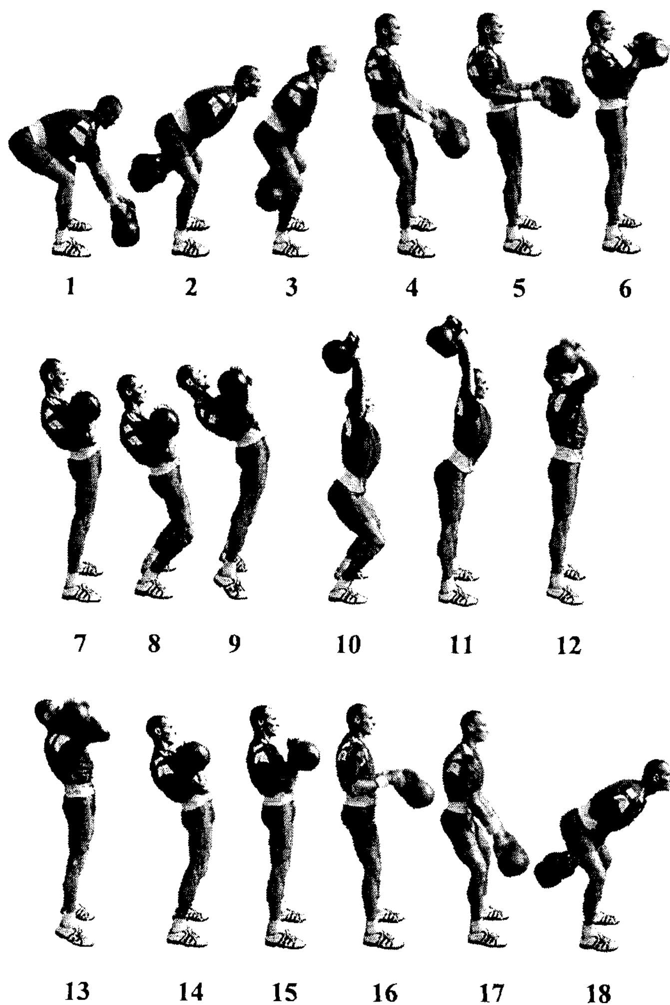


Рис. 3.9. **Техніка поштовху двох гир за довгим циклом у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Андрейчука (вигляд збоку)**

Підйом на груди у поштовху гир за довгим циклом, на відміну від поштовху гир від грудей, повторюється максимальну кількість разів і є важливим елементом техніки, тому на нього необхідно звернути особливу увагу. Найменша помилка буде негативно впливати на результат.

Цей прийом починається з положення маху гир назад за коліна, у "мертвій точці" (рис. 3.9, 3.10, позиція 2). У цьому положенні спина повинна бути пряма та дещо прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені ("натягнуті"), плечі опущені донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова припіднята. Як тільки гирі почнуть зворотний рух, не затримуючись, випереджаючи рух гир, подати таз і коліна вперед і виконати розгін і підрив (рис. 3.9, 3.10, позиції 3, 4). Руки до закінчення підриву повинні залишатися прямими (рис. 3.9, 3.10, позиція 4). Підрив закінчується остаточним випрямленням ніг і тулуба, підйомом плечей і вставанням на носки ніг (рис. 3.9, 3.10, позиція 5). Лікті тримати якомога ближче до тулуба, руки включаються у роботу тільки після підриву. Після підриву, приблизно 15–20 см, гирі продовжують рух угору за інерцією. Використовуючи цей момент, потрібно швидко підвести лікті під гирі і просунути всередину дужок (рис. 3.9, 3.10, позиція 6). Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні ступні та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи різкий удар но грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення перед виштовхуванням (рис. 3.9, 3.10, позиція 7).

Такі елементи поштовху гир за довгим циклом, як *вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсідання, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках, опускання гир на груди* (рис. 3.9, 3.10 позиції 8–14) виконують аналогічно як при поштовху гир від грудей (див. підр. 3.2).

Варто зупинитися на ***опусканні гир з грудей***. Техніка виконання цього прийому у поштовху за довгим циклом також має велике значення. За багаторазового повторення будь-яка помилка веде до порушення узгодженості рухів, зайвого навантаження м'язів і передчасної втоми.



Рис. 3.10. **Техніка поштовху двох гир за довгим циклом у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Андрейчука (вигляд спереду)**

Опускання гир з грудей виконується скиданням їх з грудей з перехопленням дужок і опусканням у положення "мертвої точки". Під час скидання потрібно трохи відштовхнути гирі вперед (рис. 3.9, 3.10, позиція 15), швидко підвестися на носки ніг, підняти плечі і захопити дужки зверху (до скидання кисті були просунуті всередину дужок) (рис. 3.9, 3.10, позиція 16). Всі ці елементи виконуються майже одночасно. Дужки перехоплюються на рівні нижньої частини грудей. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, встати на повні ступні, опустити плечі (початок "гальмування") (рис. 3.9, 3.10, позиція 17) і відразу, згинаючи ноги, нахилити тулуб. Гирі в кінці опускання повинні бути ззаду – за колінами, у положенні "мертвої точки" (рис. 3.9, 3.10, позиція 18). Для здійснення наступного циклу виконати підйом гир на груди та продовжити виконання вправи.

На рис. 3.11–3.12 наведено кінограму техніки виконання поштовху гир за довгим циклом ЗМС України, чемпіоном світу В'ячеславом Задорожним (м. Полтава, кращий результат – 52 підйоми у ваговій категорії до 60 кг).

3.4. Техніка виконання ривка гирі

Ривок гирі – друга вправа двоборства у гирьовому спорті, вправа, під час виконання якої відповідно до правил змагань гиря повинна бути піднята вверх на пряму руку одним безперервним рухом. Опускається гиря у положення вису також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконується ривок однією, потім іншою рукою без відпочинку протягом 10 хвилин. За кожний правильно виконаний підйом нараховується 1 очко. Переможець у ривку визначається за сумою набраних очків однією та другою рукою.

За технікою виконання ривок – найскладніша вправа класичного двоборства. Це пов'язано з необхідністю реалізувати руховий потенціал при швидкому русі гирі, утримати її вгорі над головою та зберегти стійкість тіла за наявності високої швидкості снаряда у передньо-задньому напрямку, а також з умінням правильно дихати та розслабляти м'язи протягом усього часу виконання вправи у цілому.

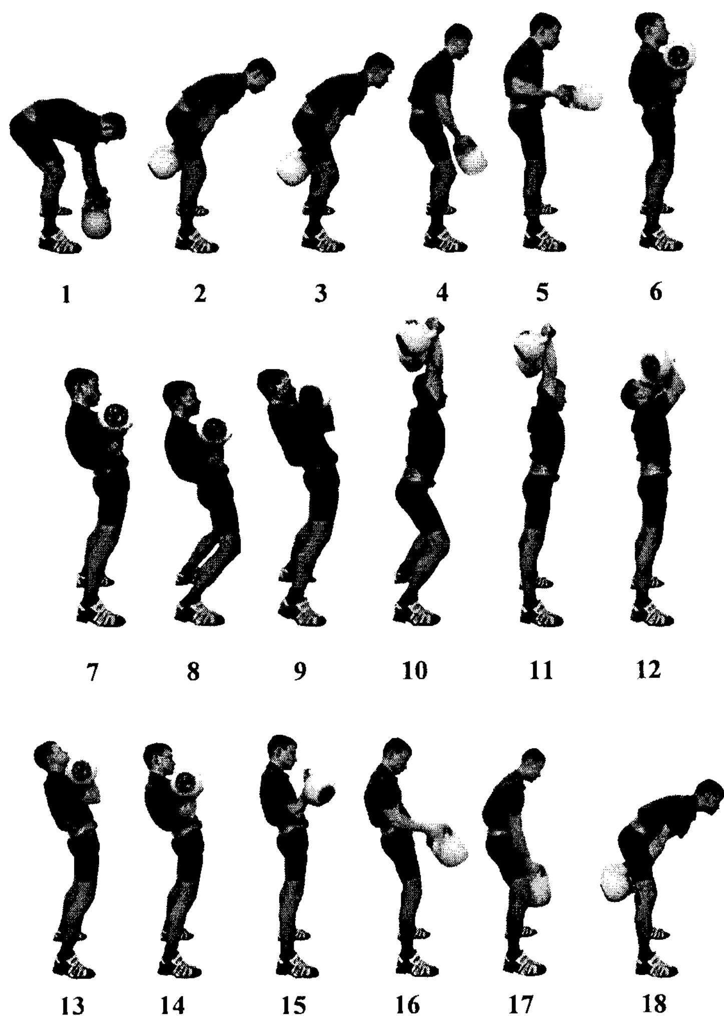


Рис. 3.11. **Техніка поштовху гир за довгим циклом у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Задорожного (вигляд збоку)**

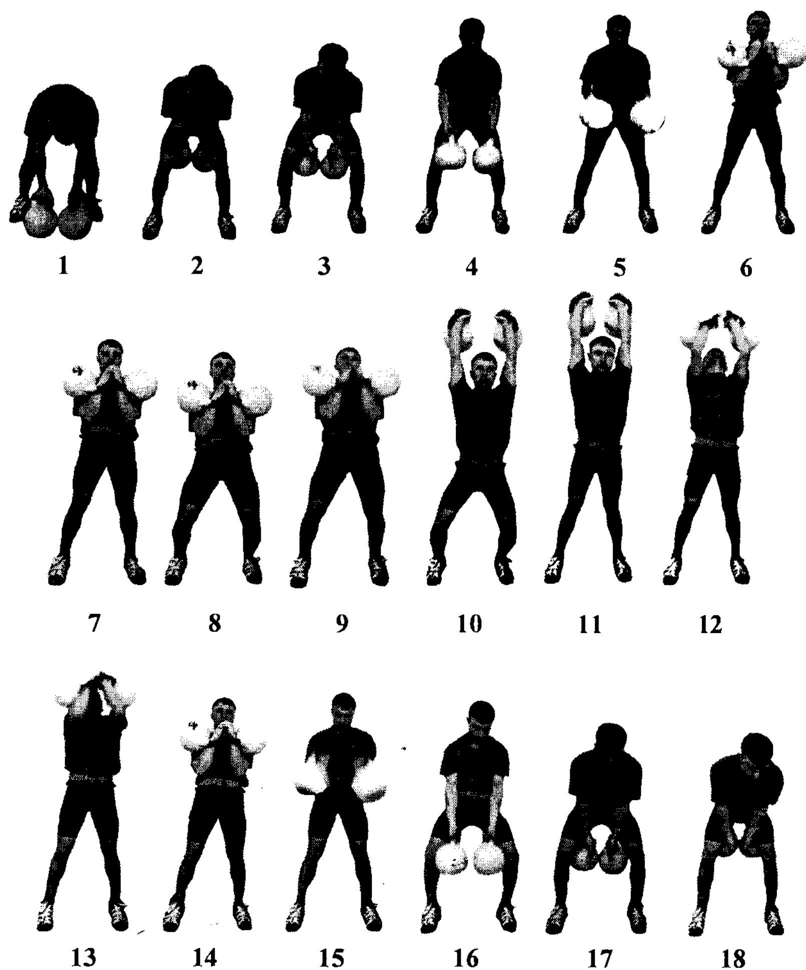


Рис. 3.12. **Техніка поштовху гир за довгим циклом у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України В. Задорожного (вигляд спереду)**

Основними технічними елементами ривка гирі є: стартове положення, підйом гирі вгору на пряму руку і фіксація, опускання гирі. Кінограми ривка гирі у виконанні ЗМС України Костянтина Пронтенка наведена на рис. 3.13–3.15.

Стартове положення. Ноги на ширині плечей (або трохи ширше, так, щоб гиря вільно проходила між гомілками), гиря попереду лінії пальців ніг на 15–20 сантиметрів. Нахилитися, зігнути ноги й, захопивши дужку хватом зверху, випрямити спину і напружити (натягнути) м'язи поперекового відділу. Вільна рука у зручному положенні та не торкається тулуба чи інших частин тіла. Голова дещо припіднята, погляд спрямований уперед (рис. 3.13–3.15, позиція 1).

Підйом гирі вверх на пряму руку і фіксація. Піднявши гирю з помосту, за рахунок неповного випрямляння ніг і розгинання тулуба, виконати мах гирі назад за коліна, у "мертву точку" (рис. 3.13–3.15, позиція 2). У даному положенні спина повинна бути прямою або прогнутою, але не зігнутою (згорбленою). Таз і коліна подані дещо назад, рука, що утримує гирю, пряма. Плече опущене донизу, вільна рука відведена назад, голова припіднята.

Як тільки гиря з "мертвої точки" починає зворотний рух уперед, потрібно швидко, мовби випереджаючи рух гирі, подати таз і коліна трохи вперед і за рахунок неповного розгинання тулуба і випрямлення ніг надати початкового прискорення руху гирі вперед-уверх – виконати підрив (рис. 3.13–3.15, позиція 3). Лікоть у цей момент торкається тулуба. Не уповільнюючи руху гирі, остаточно розгинається тулуб, випрямляються ноги (можуть відриватися п'яти від помосту), піднімається і трохи відводиться назад плече (рис. 3.135–3.15, позиція 4). Після підриву, використовуючи рух гирі вверх за інерцією, приблизно на рівні голови потрібно швидко просунути кисть усередину дужки (рис. 3.13–3.15, позиція 5). Дехто із спортсменів у даний момент виконує пом'якшуючий підсід. Тіло гирі повертається навколо передпліччя. Випрямити ноги та зафіксувати гирю вверху на прямій руці, м'язи плеча розслаблені, вільна рука опущена або відведена убік (рис. 3.13–3.15, позиція 6).

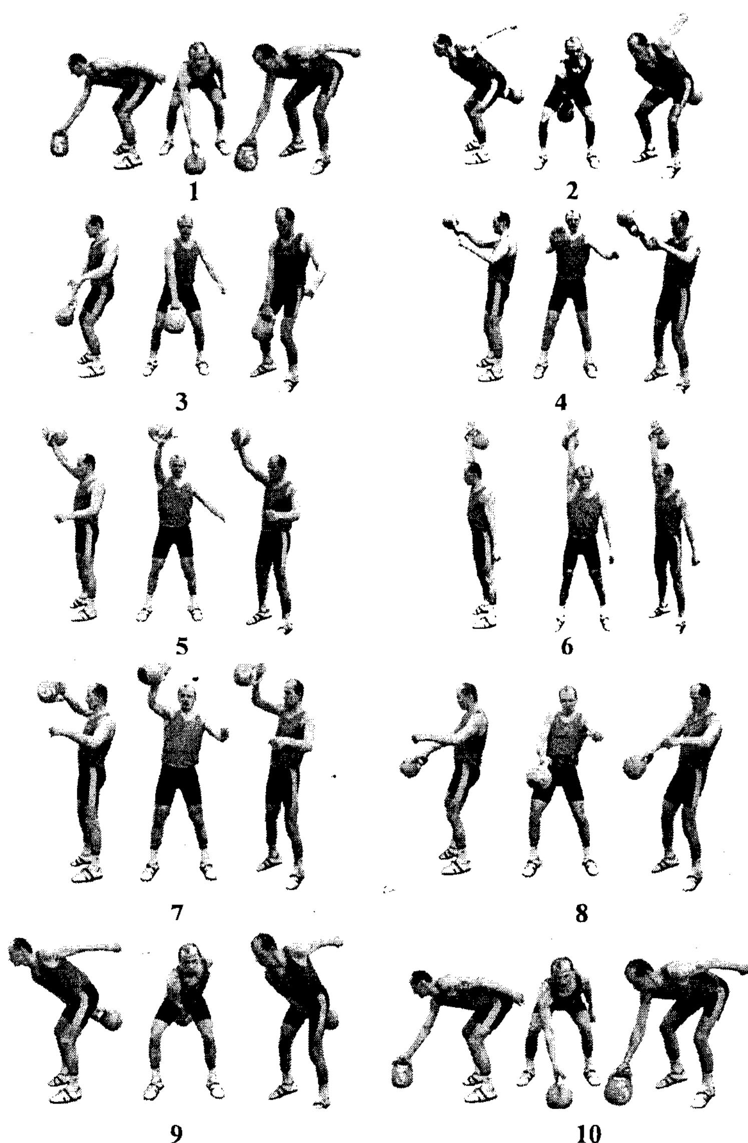


Рис. 3.13. Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України К. Пронтенка (вигляд збоку, спереду і під кутом)

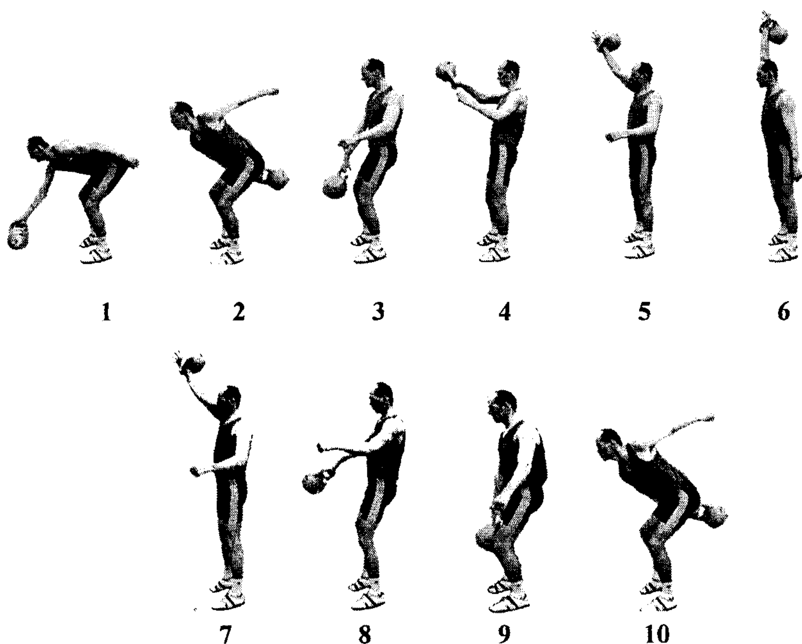


Рис. 3.14. **Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України К. Пронтенка (вигляд збоку)**

Опускання гирі. Після рахунку судді гиря знову опускається у "мертву точку" для виконання чергового підйому. Під час опускання потрібно, відхиляючи плечі назад та повертаючи гирю навколо передпліччя (а не перекидаючи через кисть) (рис. 3.13–3.15, позиція 7), швидко відкинути її трохи вперед і відразу ж захопити дужку зверху (до початку скидання гирі кисть була просунута всередину дужки), одночасно припідняти плече та підвестися на носки. У момент захоплення гиря знаходиться на рівні голови або трохи нижче (рис. 3.13–3.15, позиція 8). Як тільки гиря відтягне руку донизу, опустити плече, стати на повні ступні, зігнути ноги і нахилити тулуб. Гиря рухається назад за коліна, вільна рука

відводиться назад (рис. 3.13–3.15, позиція 9). Потім приймається знову вихідне положення для виконання наступного циклу ривка (рис. 3.13–3.15, позиція 10).

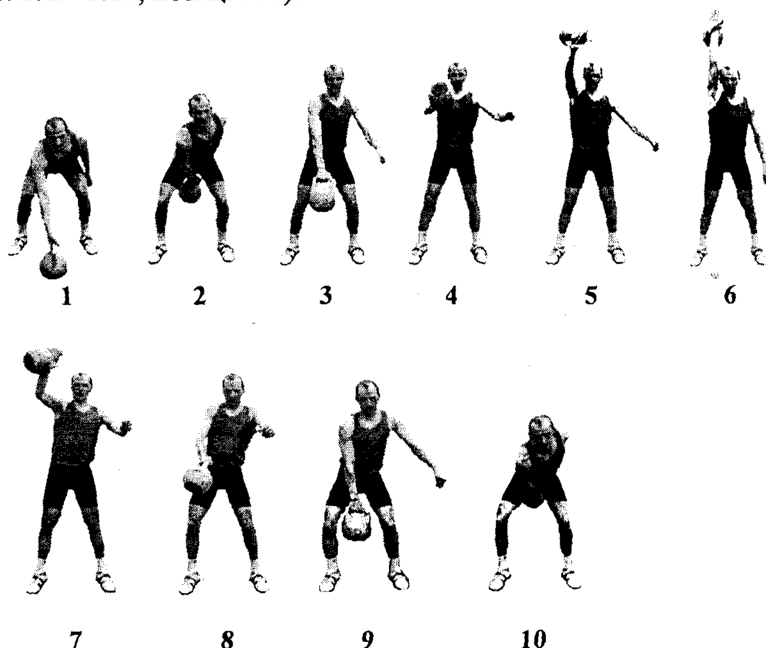


Рис. 3.15. **Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України К. Пронтенка (вигляд спереду)**

Техніка гирьового спорту, як і техніка інших видів, визначається рядом чинників. До них *належать:* цілеспрямованість основних завдань, умови виконання вправ, основні фізичні закони взаємодії тіл, анатомічна будова тіла спортсмена, фізіологічні функції організму. Тому залежно від анатомічної будови тіла, технічної та спеціальної фізичної підготовленості гирьовика може формуватися свій індивідуальний стиль технічної майстерності, який є найбільш ефективним для досягнення найвищого спортивного результату для даного спортсмена.

Розробляючи техніку вправ, необхідно дослідити різні рухові дії і вибрати таку структуру рухів, яка не тільки забезпечує спортсмену досягнення високого рівномірного темпу піднімання гир, але і передбачає також необхідні умови для утримання заданого темпу протягом усього змагального часу. При цьому досить важливо врахувати закони фізики, а саме закони статики і кінематики, які дозволяють визначити, як зберігається рівновага системи тіл (у даному випадку "спортсмен – гирі"), а також закони динаміки – як виконуються самі рухи.

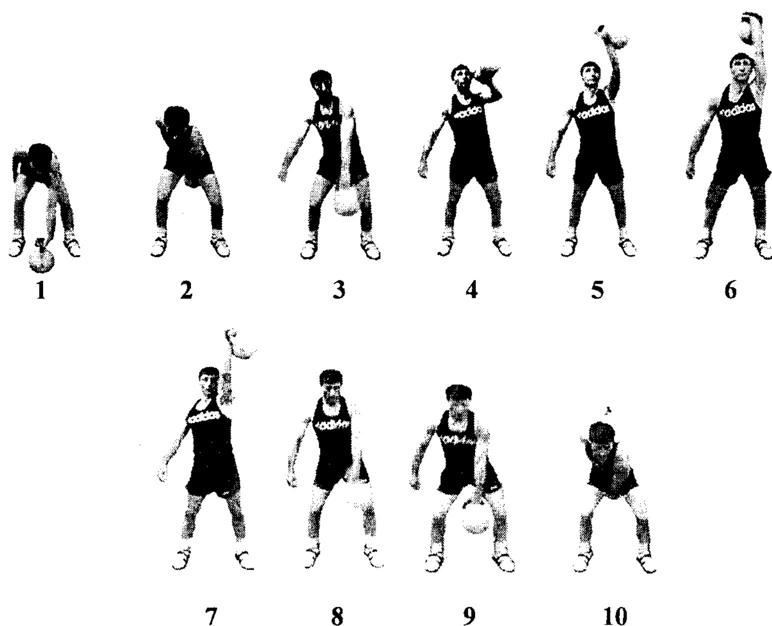


Рис. 3.16. **Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України Р. Михальчука (вигляд спереду)**

Для порівняння наведено техніку виконання ривка гирі (рис. 3.16–3.17) у виконанні ЗМС України, чемпіона світу Романа Михальчука (м. Луганськ, кращий результат – 172 підйоми у ваговій категорії до 65 кг).

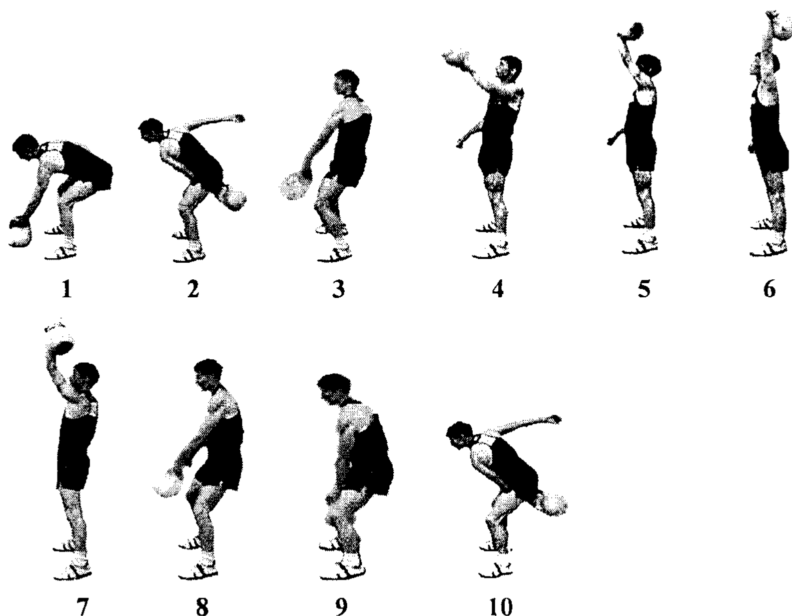


Рис. 3.17. **Техніка ривка гирі у виконанні чемпіона світу, заслуженого майстра спорту України Р. Михальчука (вигляд збоку)**

3.5. Особливості техніки виконання змагальних вправ гирьовиками різної кваліфікації

Змагальна діяльність у сучасному гирьовому спорті ставить високі вимоги до технічної підготовленості атлетів. За даними вчених (С.С. Добровольський, В.Ф. Тихонов, 2003; В.Ф. Тихонов, 2003 та ін.), удосконалення техніки виконання вправ є важливим чинником успішної підготовки до змагань, резервом підвищення спортивних результатів.

Особливою популярністю у спортсменів України та інших країн світу користуються вправи класичного двоборства. Відповідно до сучасних правил змагань з гирьового спорту першою

вправою є поштовх двох гир, другою – ривок гирі кожною рукою. За структурою поштовх і ривок принципово відрізняються: поштовх виконується з двома гирями, що збільшує навантаження на опорно-руховий апарат спортсмена, ривок – з однією, при цьому навантаження незначне.

На відміну від поштовху, маса тіла, а також рівень силових якостей гирьовика не відіграють основної ролі у досягненні високих результатів у ривку. У зв'язку з цим, на думку багатьох спортсменів (особливо початківців і розрядників), поштовх є технічно складнішою вправою гирьового спорту у порівнянні з ривком, тому йому й віддається перевага у тренувальному процесі.

Аналіз програм тренувального процесу спортсменів у різних школах гирьового спорту України свідчить, що, якщо на початковому етапі тренування результати більшості гирьовиків у ривку значно переважають аналогічні у поштовху (загальну схему ривка новачки показують практично з першої спроби), то з підвищенням спортивної майстерності (навіть уже на рівні І розряду) відбувається суттєвий приріст результатів у поштовху на фоні відставання росту результатів у ривку. На становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на становлення техніки поштовху і, як правило, не один рік. Навіть у деяких МС та МСМК спостерігається суттєва перевага результатів у поштовху.

При цьому, якщо рекомендації щодо навчання та вдосконалення техніки поштовху є досить ефективними, то для вдосконалення техніки ривка фахівці пропонують різні методики. Одні тренери рекомендують застосовувати вправи на розвиток сили м'язів кисті та передпліччя (А.М. Шикунов, А.А. Кузьмін, 2003; В.Ф. Пилипко, 2003). Інші переконують у протилежному (В.М. Романчук, С.В. Романчук, К.В. Пронтенко, В.В. Протенко, 2011; В.Ф. Тихонов, 2009; V.S. Shvydkiy, 2002). Так, МС СРСР з гирьового спорту В.С. Швидкий, перейшовши у гирьовий спорт з важкої атлетики та маючи показник кистьової динамометрії 80–90 кг, довгий час не міг підняти результат у ривку (хоча норматив МС виконував майже одним поштовхом). Це вказує на недоцільність даних вправ і підкреслює, що вони тільки заважають зростанню результатів у ривку.

Особливо гострою ця проблема стала після внесення змін до правил змагань (2007 р.), згідно з якими заборонено зупиняти гирю внизу для відпочинку. Можна виділити такі причини низьких результатів у ривку:

⇨ технічна простота виконання ривка, як здається спортсменам на початковому етапі тренування, спричиняє залишення цієї вправи поза достатньою увагою (перевага надається поштовху);

⇨ ривок – друга вправа на змаганнях, відповідно на тренувальних заняттях у разі планування обох вправ двоборства в один день після тренування поштовху у спортсмена залишається недостатньо сил та енергії для відпрацювання ривка;

⇨ недостатня кількість наукових досліджень у даному напрямку призводить до відсутності єдиної методики навчання та вдосконалення техніки ривка;

⇨ деякі тренери і спортсмени значну увагу приділяють розвитку сили м'язів кисті, передпліччя, непомірно застосовуючи різні еспандери, вправи зі штангою, гантелями, що перешкоджає досягненню високих результатів у ривку;

⇨ через недоліки в ході навчання, недостатній рівень розвитку фізичних якостей, невірно розставлені акценти у процесі дихання з'являються помилки у техніці, які у майбутньому "викорінити" дуже важко.

У роботах деяких учених (В.Я. Андрейчук, 2007; В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов, 2009; Р.А. Хайрулін, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенін, 2004 та ін.) наведені кінограми виконання класичних вправ провідними гирьовиками, як еталонні, але залежно від фізіологічних особливостей та рівня розвитку фізичних якостей (підготовленості) кожного спортсмена техніка виконання вправ відрізняється. Гирьовики низької кваліфікації, які недостатньо оволоділи раціональною технікою виконання вправ, перевагу віддають силовому варіанту вирішення рухового завдання. Таким чином їм швидше підкорюються нормативи III та II розрядів, однак ці спортсмени не у змозі виконувати вправи класичного двоборства більше 2–4 хв. Тому висвітлення особливостей техніки виконання вправ у гирьовиків низької кваліфікації у порівнянні зі спортсменами високого класу є доцільним та необхідним для підвищення спортивних результатів.

У статичному положенні, перед виштовхуванням гир у поштовху, новачки стоять на зігнутих ногах, при цьому м'язи ніг постійно перебувають у напруженні. Також у даному положенні у новачків лікті розводяться в сторони, а гирі утримуються за допомогою сили м'язів кисті. У спортсменів високої кваліфікації гирі знаходяться на основі долоні, лікті утримуються на кістках тазу або на м'язах живота, а ноги випрямлені, що виключає додаткове напруження м'язів рук, спини та ніг. У напівприсіді, перед виштовхуванням, деякі спортсмени стають на "носки" (через низьку гнучкість у гомілковому суглобі), при цьому зменшується площа опори. Виконання вправи у таких умовах тягне за собою збільшення енерговитрат. Під час фіксації гир над головою у майстрів чітко простежується розслаблення ("струшування") чотириголового м'яза стегна, у розрядників дане явище має місце рідко.

Під час виконання ривка, а саме у момент опускання гирі, у новачків спостерігається сильне тертя дужки гирі по поверхні долоні, що призводить до натирання, а іноді й зривання шкіри долоні та пальців. Спортсмени високої кваліфікації опускання гирі виконують методом перехоплення, без тертя дужки гирі по долоні. Під час опускання гирі у ривку більшість розрядників, на відміну від гирьовиків високої кваліфікації, які доводять гирю назад до "мертвої точки", зупиняють вільне падіння гирі силою м'язів спини та руки на рівні колін. Помилкою, яку допускають новачки, є також зігнута вперед спина у момент переходу гирі з "мертвої точки" у фазу підриву. У майстрів під час підриву спостерігається вертикальне положення тіла (навіть трохи відхилене назад).

У процесі розучування та вдосконалення техніки класичних вправ з гирями особливу увагу необхідно надати ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід'ємна частина техніки. Навіть незначні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м'язів, що, у свою чергу, негативно впливає на результат у цілому.

Багаторазове повторення помилок у техніці класичних вправ, ще й помножене на кількість підйомів гир, призводить до передчасного стомлення організму спортсменів. Крім того, нераціональне

утримання гир у стартовому положенні та у момент фіксації, а також тертя гирі під час опускання у ривку може призвести до передчасного припинення виконання вправи навіть раніше, ніж настане стомлення.

Таким чином, оволодіння раціональною технікою виконання класичних вправ та постійне її вдосконалення разом з постановкою ритмічного дихання є необхідною умовою та важливим резервом підвищення результатів у гирьовому спорті.

Питання для самоконтролю

1. В чому полягає особливість виконання класичних вправ у гирьовому спорті?
2. Що таке "спортивна техніка"?
3. Розкрийте класифікацію рухових дій під час виконання поштовху двох гир.
4. Розкрийте класифікацію рухових дій під час виконання поштовху гир за довгим циклом.
5. Розкрийте класифікацію рухових дій під час виконання ривка гирі.
6. Продемонструйте техніку виконання поштовху гир.
7. Продемонструйте техніку виконання поштовху гир за довгим циклом.
8. Продемонструйте техніку виконання ривка гирі.

Розділ 4

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ

4.1. Основи навчання та тренування гирьовиків

У процесі регулярних занять гирьовим спортом студенти освоюють навички підняття обтяжень, удосконалюють функціональні можливості всіх систем організму, розвивають фізичні якості та підвищують спортивні результати. Залежно від вирішення вказаних завдань навчально-тренувальний процес умовно розділяється на навчання та тренування. *Навчанням* називається стан, на якому домінуючого значення набуває завдання освоєння навичок підняття гир. Якщо ж на занятті відбувається вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей та техніки виконання вправ з гирьового спорту, він називатиметься *спортивним тренуванням.*

Навчання у гирьовому спорті – складний педагогічний процес, який передбачає отримання необхідних знань, виховання спеціальних навичок, рухових та вольових якостей. Навчання та тренування – єдиний процес. У навчанні застосовуються методи тренування, а у тренуванні використовуються елементи навчання.

У процесі вивчення техніки вправ з гирьового спорту можна застосовувати різні методи й засоби навчання, а саме: слова, наочні засоби, вправи програмного навчання, робота з літературою, перевірка вмінь і навичок тощо (рис. 4.1). На початковому етапі повинно переважати навчання: вивчається техніка класичних вправ з гирьового спорту, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, теоретичні основи гирьового спорту.

Початковий етап – найвідповідальніший, від нього багато у чому залежать подальші спортивні результати та загальна культура спортсмена. Тому на етапі початкової спеціалізації особливу увагу необхідно звернути на вивчення класичних вправ.

Згідно з ученням М. Берштейна про побудову рухів, в основі управління рухами лежить не пристосування до умов зовнішнього середовища, не відповідь на зовнішні стимули, а усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова відповідно до потреб індивідуума. За цією теорією рух програмується розумінням, яке виступає як основа "образу потрібного майбутнього". Тому формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерні:

1) невисока швидкість руху;

2) поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості та точності рухового акту;

3) зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енерготрат, а це особливо важливо у гирьовому спорті.

Навчання техніки виконання вправ з гирьового спорту тісно пов'язано з методологічною основою теорії навчання рухових дій (Т.Ю. Круцевич, Г.Г. Смоліус, 2008), тобто із закономірностями та положеннями дидактики (у сфері педагогіки навчання), теорією діяльності та теорією управління засвоєнням теоретичних знань та понять (у сфері психології), теорією побудови й управління рухами, фізіологією активності, принципами та положеннями системного підходу.



Рис. 4.1. **Методи і засоби навчання силових вправ**
(В.Г. Олешко, 2011, с. 74)

Процес навчання та тренування спортсменів класичних вправ з гирьового спорту можна уявити у вигляді трьох послідовно й тісно пов'язаних між собою етапів, кожен з яких має свої методичні завдання: 1-й етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; 2-й – розучування вправи, прийому, дії; 3-й – тренування (вдосконалення).

Основна мета ***ознайомлення*** – створити у спортсменів правильне уявлення про техніку виконання класичних вправ з гирьового спорту та забезпечити ясне її розуміння. Для цього необхідно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Найчастіше показ передує поясненню або супроводжується ним. Показ можна здійснювати за допомогою найбільш підготовленого гирьовика. Особливо важливо пояснити роль головного елемента (фази) вправи. Саме з нього повинно починатися практичне оволодіння вправою при вивченні її по частинах.

Демонстрація наочних посібників є доповненням до показу. Плакати, рисунки, фотографії є допоміжними засобами навчання. Вони також сприяють створенню вірного уявлення про вправу. Особливо цінним засобом наочного навчання є демонстрація відеоматеріалів та відвідування змагань і тренувань спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації.

Поширеною помилкою тренерів на даному етапі є викладення значного потоку інформації. Не потрібно детально пояснювати приховані механізми рухів, оскільки початківці не зможуть сприйняти матеріал через недостатнє володіння технікою класичних вправ.

Розучування вправи, залежно від її складності та підготовленості спортсменів, здійснюється в цілому, по частинах, по розділах, за допомогою підготовчих вправ. Під час навчання вправи по частинах необхідно для кожної частини включати етап ознайомлення. Вивчення вправи або прийому по частинах починається з розучування головного її елемента (фази), якщо можливо його вичленити, не порушуючи при цьому зв'язку з іншими рухами. Вивченню кожної фази вправи передує застосування підготовчих вправ, які за координацією схожі із вправою, що вивчається, і одночасно більш прості за структурою

(дотримання принципу "від простого до складного"). При цьому слід намагатись, щоб наступна підготовча вправа за структурою була схожою на попередню та ускладнювала її. Багаторазове їх виконання забезпечує формування необхідного навику, після чого починається тренування вправи в цілому.

Основною перешкодою для збільшення навантаження є швидка стомлюваність спортсменів-початківців. Нові рухи на фоні стомлюваності під час навчання засвоюються значно гірше. У зв'язку з цим доцільно буде включати не більше 1–2 нових підготовчих вправ у одне навчально-тренувальне заняття. При цьому вправи потрібно підбирати подібними за структурою для підсилення тренувального ефекту навчання.

Вдосконалення техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту забезпечується систематичним, багаторазовим виконанням вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. В результаті багаторазового виконання вправи, але вже в умовах, які змінюються (збільшення кількості повторів, ваги гир), здобутий навик поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. На даному етапі основна увага повинна приділятися "шліфуванню" найбільш важливих фаз та вправи в цілому. При навчанні техніки виконання вправ з гирьового спорту необхідно також добиватися від спортсменів конкретних знань про рухи, які в кінцевому підсумку повинні сформувати рухові уміння і навички.

У процесі становлення вмінь виконання техніки вправи відбувається пошук оптимального варіанта руху за умови провідної ролі свідомості: спочатку рух характеризується нестабільністю виконання вправ, надмірним м'язовим напруженням, великою кількістю зайвих рухів, великою витратою енергії, що призводить до швидкої втоми гирьовика. При цьому необхідно переконати гирьовика, що формування вмінь є передумовою для подальшого формування рухових навичок. Певна кількість рухових умінь у гирьовому спорті може бути доброю передумовою для ефективного технічного вдосконалення. Якщо вірно вибране вміння виконання техніки вправ у гирьовому спорті, можна переходити до багаторазового повторення вправ. При цьому контроль свідомості бере меншу участь, а деякі деталі

техніки виконуються автоматично, тобто вміння переходить у навичку (рис. 4.2).

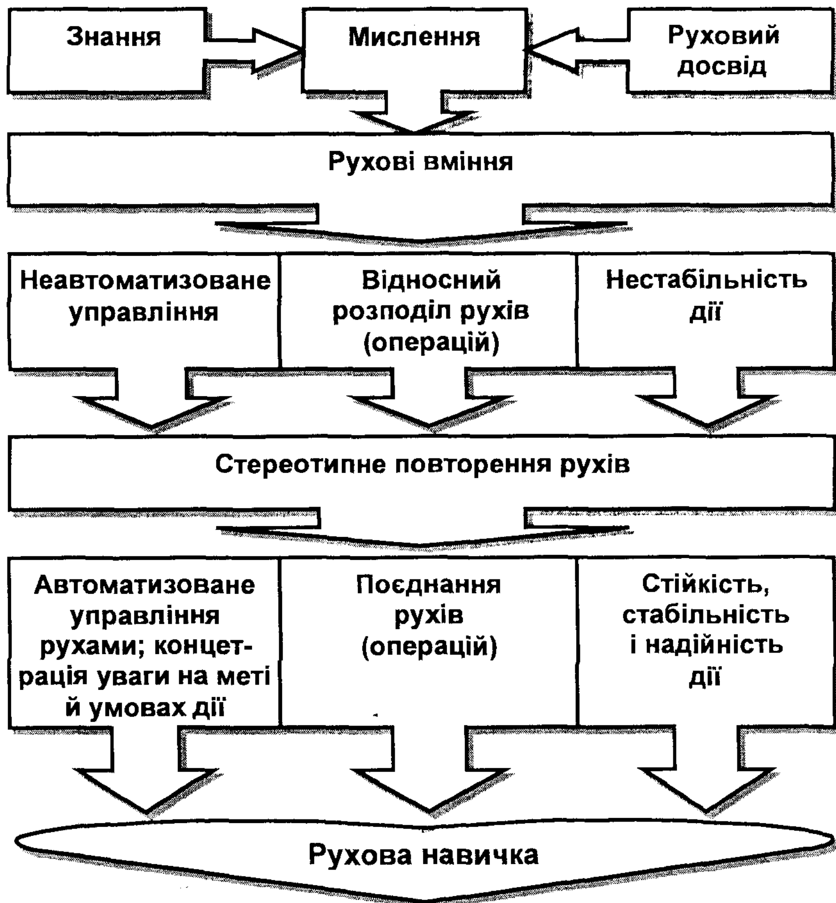


Рис. 4.2. **Особливості формування рухових дій: від знань і уявлень – до вмінь і навичок** (В.Д. Мазниченко, 1984)

Значення оволодіння руховими навичками дозволяє гирьовику: підвищити надійність і стабільність технічного виконання вправ (навіть у разі стомлення техніка виконання вправи буде

більш чіткою); економити психічні сили, оскільки участь свідомості незначна; економити фізичні сили у зв'язку з більшою координацією рухів і злагодженою діяльністю дихання; покращити результат виконання вправи, оскільки скорочується час, необхідний для усвідомлення початку і виконання дії.

Навчально-тренувальний процес у гирьовому спорті, як і в інших видах, грунтується на загальних дидактичних принципах (свідомості, активності, доступності, систематичності та інших) та специфічних принципах спортивного тренування.

Принцип свідомості та активності. Найбільш успішно спортсмени опановують навички підняття гир та вдосконалюють спортивну майстерність тоді, коли вони виявляють інтерес до занять, до кожної вправи. Гирьовики повинні ясно уявляти собі мету та завдання навчання та спортивного тренування, осмислити їх, а також позитивно до них віднестися. Головне завдання тренера-викладача полягає у тому, щоб навчити спортсменів умінню аналізувати свої рухи і раціонально керувати ними. Це підвищує інтерес та захопленість у спортсменів, сприяє вихованню ініціативи, самостійності та творчого ставлення до процесу навчання та тренування, дозволяє швидше досягти поставленої мети.

Принцип наочності. Пропонує створення уявлення про рухи шляхом показу та пояснення. Наочність у процесі підготовки гирьовиків забезпечується демонстрацією техніки окремих елементів вправ з гирями та способів підняття гир у цілому.

Принцип доступності. Навчання та тренування необхідно здійснювати відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів. Обов'язково потрібно враховувати вік, рівень технічної та фізичної підготовленості, стан здоров'я і психіки гирьовиків.

Під час тренувального процесу спортсмени (здебільшого початківці) через невірне виконання вправ можуть отримати значне фізичне навантаження. Це призводить до втрати ініціативи, зневіри у власні сили, розладу психіки. Іноді результатом невірного застосування принципу доступності можуть стати травми або перевтома.

Принцип систематичності та послідовності. Регулярні заняття підвищують ефективність навчання та тренування. Тривалі

перерви у заняттях навпаки призводять до згасання умовно-рефлекторних зв'язків, що лежать в основі утворення рухових навичок. Знижується також і рівень досягнутих функціональних можливостей та "відчуття гир".

Принцип прогресування передбачає виконання нових складніших завдань, де поступово наростає загальний обсяг та інтенсивність навантаження. У процесі навчання та тренування гирьовиків необхідно поступово ускладнювати умови виконання вправ, що значно розширює коло рухових навичок та вмінь спортсменів та в цілому сприяє вдосконаленню техніки змагальних вправ.

Спортивне тренування грунтується на принципах, які відображають загальні закономірності процесу фізичного виховання, проте йому властиві й деякі специфічні принципи.

Принцип спрямованості на вищі досягнення. Спортивне тренування передбачає досягнення високих спортивних результатів. Спрямованість до вищих досягнень реалізується поглибленою спеціалізацією у вибраному виді спорту, комплексним використанням найбільш ефективних засобів та методів тренування, постійною інтенсифікацією тренувального процесу, оптимізацією режиму життя гирьовиків (харчування, відпочинок, відновлення), яскраво вираженою циклічністю занять. Цей принцип визначає також і постійне покращання спортивного інвентарю, обладнання, місць проведення змагань і тренувань, тобто діяльність у напрямках, які значною мірою впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

Принцип поглибленої спеціалізації. Важливою закономірністю сучасного спорту є те, що неможливо досягти одночасно високих результатів не тільки у різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного виду. Реалізація принципу поглибленої спеціалізації передбачає граничну концентрацію сил та часу на роботі, яка прямо чи опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки гирьовиків.

Принцип безперервності тренувального процесу. У період інтенсивної фізичної роботи в організмі витрачаються енергетичні ресурси, знижується рівень працездатності, спортсмен стомлюється. Під час відпочинку працездатність повністю

відновлюється. Далі йде фаза "надвідновлення" (суперкомпенсації), яка обумовлює появу більш високого рівня енергетичних ресурсів в організмі. Якщо відпочинок між заняттями занадто тривалий, працездатність залишається на початковому рівні. Цей принцип передбачає проведення цілорічних тренувань на основі раціонального поєднання навантажень і відпочинку.

Єдність поступового підвищення навантаження і тенденція до максимальних навантажень. Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень та становлення різних складових спортивної майстерності передбачають постановку до організму вимог, наближених до межі їх функціональних можливостей. Іншими словами, якщо спортсмен тренується, не збільшуючи навантажень, то у нього зникає фаза "надвідновлення", і працездатність зростати не буде. Не будуть рости й спортивні результати. Це доводить необхідність інтенсифікації тренувального процесу (поступового підвищення фізичних навантажень, ускладнення техніко-тактичної підготовки). Проте підвищення навантажень повинно відбуватись у випадку, якщо у спортсменів на початкових етапах тренувань було створено всебічний функціональний та руховий фундамент.

Хвилеподібна та варіативна зміна навантажень. Спортивне тренування має хвилеподібний характер динаміки зміни навантажень. Під впливом тренування в організмі спортсмена виникають процеси стомлення та відновлення, які взаємодіють між собою. Хвилеподібні коливання обумовлені також динамікою обсягу навантаження та інтенсивності, які знаходяться у зворотній залежності.

Циклічність тренувального процесу. Тренувальний процес характеризується циклічністю, яка виявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Раціональна побудова тренувального процесу гирьовиків передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення спортивної боротьби.

У ході розучування техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту широко використовують різні **форми та методи навчання**. Існують три форми організації навчання: групова, індивідуальна, а також групова з індивідуальним підходом.

Групове навчання проводиться зі спортсменами, які мають однорідність за всіма показниками: вік, фізичний розвиток, рухова підготовка, здібності до оволодіння рухами тощо.

Індивідуальна форма навчання, як правило, використовується в разі проведення занять зі студентами, які слабо пристосовані до оволодіння рухами з обтяженнями.

Групова форма навчання з індивідуальним підходом є основною під час проведення занять у ВНЗ та секціях гирьового спорту. Вона передбачає виконання групових та індивідуальних завдань і вказівок викладача, а також індивідуальну роботу з невстигаючими. У колективі студент-гирьовик працює з підвищеним інтересом до виконання завдань. Він прагне не відставати від інших, правильно осмислити та виконати будь-яку вправу, швидко освоюється з гирями. За однорідного контингенту групи невдачі трапляються, як правило, не в одного спортсмена і тому переживаються не так гостро: гирьовики допомагають один одному. Все це створює у кожного члена групи впевненість у своїх силах.

Методи навчання – це раціональні педагогічні прийоми, за допомогою яких викладач (тренер) виховує необхідні вміння і навички та передає свої знання. Відомі три основні групи методів навчання – *словесні, наочні і практичні.*

Словесні методи. За їх допомогою у початківців створюється уявлення про вправу, яка вивчається, про її форму і характер, а також розвивається вміння аналізувати створене уявлення про вправу. Видами словесних методів є *пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, вказівка та ін.* Специфіка навчання ставить свої вимоги до словесних методів, особливо під час роботи з початківцями. Наприклад, пояснення техніки вправ з гирями потрібно проводити з полегшеними гирями, а з гирями змагальної ваги слід створювати уявлення про основні опорні точки вправ, не допускаючи перевтоми спортсменів.

Наочні методи створюють у спортсменів конкретний образ дії, руху або вправи, що вивчається. Ці методи передбачають: *показ вправ, наочні навчальні посібники, кіноролики, навчальні фільми.*

Показ вправи проводиться кваліфікованим гирьовиком, краще перед початком заняття. Той, хто показує раціональну техніку вправи, повинен уміти виділити всі характерні деталі. Наочні навчальні посібники – це кінограми, плакати, малюнки, діаграми і графіки. Кіноролики дозволяють переглядати будь-які деталі техніки багато разів. Складні деталі техніки можна побачити при зупинці кадру. Навчальні фільми повинні містити матеріал з навчання якогось розділу програми або демонструвати техніку способів підняття гир.

Групу ***практичних методів*** складають *метод вправи, ігровий, змагання та ін.* Головним є *метод вправи,* який передбачає багаторазове повторення рухів, що спрямовані на оволодіння елементами змагальних вправ і самою вправою в цілому. *Ігровий метод* значно підвищує емоційність занять, мобілізує спортсменів, допомагає долати втому тощо. *Змагальний метод* передбачає виконання вправ з гирями у вигляді найпростіших змагань, що значно підвищує ефективність навчання.

Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Це значить, що спосіб підняття гир, який вивчається, спочатку демонструється та аналізується, потім він розчленовується на елементи, які вивчаються послідовно та підводять спортсмена-гирьовика до освоєння вправи в цілому.

Крім того застосовується роздільний (розділами, частинами), цілісний та комбінований методи навчання.

Суть ***роздільного методу*** полягає у тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому. Цей метод застосовується не тільки в процесі навчання, але і в тренуванні, коли необхідно вдосконалити окремий рух вправи. Наприклад, спортсмен неправильно виштовхує гирі від грудей. Тренер підбирає спеціальні вправи для вдосконалення даного руху. Після того як помилка виправлена, необхідно вправу виконувати в цілому.

Метод у цілому використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу спортсмен виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень тренера. Навчати класичних вправ методом у цілому недоцільно, тому що не уникнути помилок. Але він може використовуватися під час вивчення нескладних вправ. В окремих випадках можна застосовувати його в ході навчання спортсменів з доброю координацією рухів і загальною фізичною підготовленістю.

Комбінований метод уважається найбільш ефективним, якщо на початковому етапі вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.

Організаційно-методичні рекомендації з проведення навчально-тренувальних занять

Займатися гирьовим спортом можна самостійно, під керівництвом тренера, у збірній команді. Перед початком занять спортсмени проходять ретельне медичне обстеження для поточного контролю тренованості, стану здоров'я. Зміст занять залежить від контингенту студентів (віку, підготовленості, вагових категорій), а також тренувального циклу, матеріального оснащення спортивного залу. Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовчу частину заняття краще проводити в складі групи під керівництвом тренера. Необхідно дотримуватися загального помірного розігрівання організму, активізації діяльності органів дихання і кровообігу, приведення основних груп м'язів до працездатного стану, покращання рухливості в суглобах. Вирішення завдань підготовчої частини досягається виконанням вправ для загального розвитку, бігу, вправ з дисками від штанги, легкими гирями. Тривалість підготовчої частини заняття – 10–20 хвилин.

Завданнями основної частини є вивчення і вдосконалення техніки вправ з гирями, розвиток загальної та спеціальної підготовленості, виховання необхідних морально-вольових якостей. Тривалість: від 1 до 2,5 годин. Зміст, засоби і методика проведення основної частини змінюються залежно від поставлених завдань.

У заключній частині поступово знімається напруження та збудження, викликане вправами основної частини. Тривалість залежить від обсягу та інтенсивності тренувального навантаження в основній частині і може коливатися від 5 до 15 хв.

Успіх у вирішенні завдань значною мірою залежить від підготовленості тренера, його методичної майстерності, а також від особистої зацікавленості спортсмена. Вивчаючи вправи, не потрібно шкодувати часу на показ і пояснення техніки виконання вправ. Показавши вправу, необхідно стежити за правильністю її виконання. Виявивши порушення техніки виконання, необхідно зупинити виконання вправи студентом і показати йому ще раз.

Для вдосконалення техніки вправ рекомендується розділити студентів на підгрупи по 2–4 чол. і ставити завдання, стежити за правильністю виконання вправ партнерами. Найкращих результатів у ривку і поштовху можна домогтися, включаючи до тренувального плану виконання вправ з гирями різної ваги, поступово збільшуючи вагу гир: від 16, 20, 24 кг до 28, 30, 32 кг.

Плануючи навчально-тренувальні заняття із початківцями, необхідно, особливо на перших заняттях, більше уваги приділити вивченню техніки виконання вправ з гирями, при цьому не намагатися форсувати результат. Навантаження слід підвищувати поступово.

У вправах зі штангою вага штанги повинна бути доступною, оптимальною. Важливо на кожному занятті урізноманітнювати вправи, щоб вони діяли на різні групи м'язів. Кожне заняття повинно розглядатися, передусім, як складова частина багатоланкової системи тренувального процесу. Слід брати до уваги як попередні, так і наступні тренування, недоліки в розвитку фізичних якостей, недоліки в техніці виконання класичних вправ, час, який залишився до найближчих змагань, індивідуальну реакцію організму студента на попередні навантаження. Контрольно-перевірочне заняття слід проводити на фоні достатнього відновлення організму. Важливо уникати одноманітності в тренуваннях, адже монотонність знижує позитивну реакцію організму через швидке пристосування його до однотипного навантаження.

Тренувальні заняття повинні відрізнятися за обсягом та інтенсивністю навантаження, за складом вправ, які виконуються, та їх кількістю, темпом виконання, інтервалами відпочинку між підходами.

Щоб запобігти травмам від випадкового вислизання гирі з руки спортсмена, необхідно стежити за тим, аби під час виконання махових вправ із гирею спортсмени перебували на відстані 3–4 метри один від одного.

4.2. Навчання поштовху гир

Навчання поштовху необхідно починати з прийняття правильного положення дужки гирі на долоні (рис. 4.3). Правильне розміщення дужки на долоні забезпечить працездатність м'язів рук протягом відведеного регламентом часу.

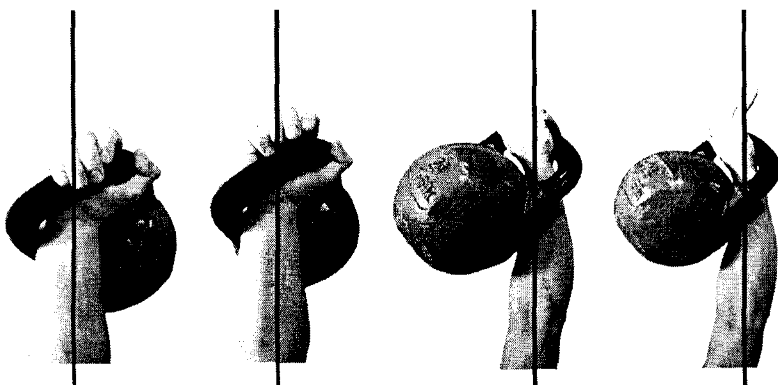


Рис. 4.3. **Положення дужки гирі на долоні**

Після показу та пояснення спортсмени спочатку однією, потім іншою рукою виконують правильне захоплення дужки та правильно розташовують гирю на плечі та передпліччі, при цьому внутрішня сторона дужки лягає на основу великого пальця. Кисть руки є продовженням передпліччя (рис. 4.4).

При розгинанні кистей рук назовні м'язи-згиначі пальців знаходяться в розтягнутому, напруженому стані, що призводить у

результаті до втрати працездатності та неможливості продовжувати виконання вправи (рис. 4.5). Вміння правильно утримувати гирі є характерною рисою, що відрізняє гирьовика високої кваліфікації від початківця.

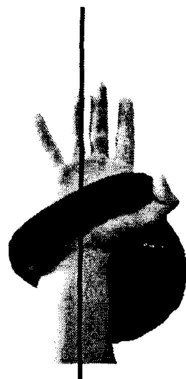


Рис. 4.4. **Раціональне положення дужки гирі на долоні**

У вихідному положенні перед черговим виштовхуванням тіло гирі розташовується на плечі та передпліччі так, щоб ліктьовий суглоб вперався у гребінь клубової кістки, переносячи на неї всю вагу снаряда, рука максимально розслаблена (рис. 4.6). Для правильного положення утримання гир на грудях необхідно згрупуватись (ніби зсутулитись – збільшити випуклість грудного відділу хребта назад), корпус тіла дещо відхилити назад, плечі опустити, ноги у колінах випрямити (рис. 4.7, позиція 1). У такому положенні центр ваги кожної гирі буде проектуватися через ліктьовий суглоб відразу на кістки тазу повз хребет (рис. 4.6). Тобто хребет у вихідному положенні буде вивільнений від навантаження. Також під час виконання вправи двома руками допускається накладення однієї дужки на іншу, іноді захват пальцями. Це забезпечить стійке положення снарядів на грудях і, як наслідок, підвищення результату. У більшості початківців у вихідному положенні лікті не утримуються на клубових кістках тазу, а "висять". Для навчання правильного положення утримування гир на грудях рекомендується виконувати таку

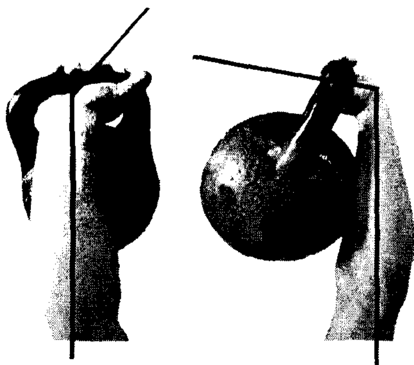


Рис. 4.5. **Нераціональне утримання гирі**

підготовчу вправу: у вихідному положенні початківець якомога довше повинен утримати покладені під лікті монети, ноги при цьому випрямлені. Для ускладнення вправи спортсменам можна виконувати напівприсідання або ходити, утримуючи монети притиснутими ліктями до тіла.

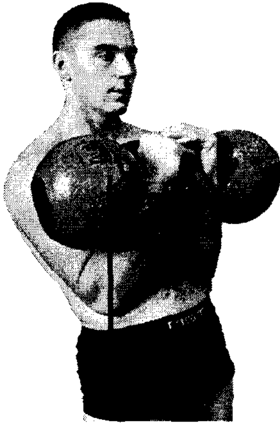


Рис. 4.6. **Вихідне положення перед виштовхуванням**

Наступним елементом навчання є утримання гир у положенні фіксації над головою (рис. 4.7, позиція 5). Як підготовча, вправа з утриманням гирі над головою повинна виконуватись спочатку однією рукою, потім двома, спочатку легкими гирями, потім більш важкими. Гирьовик утримує снаряд у положенні над головою декілька секунд, звертаючи при цьому увагу на випрямляння руки у ліктьовому суглобі, а також рівне дихання (рис. 4.8). Затримка дихання у положенні фіксації є типовою помилкою новачків. Для ускладнення вправи необхідно застосовувати напівприсідання та ходьбу з гирями вверху на прямих руках. Уміння правильно утримувати гирі у положенні фіксації вверху на прямих руках також відрізняє майстра від початківця.

На наступному етапі навчання поштовху необхідно сконцентрувати увагу на роботі ніг. Поштовх виконується за рахунок різкого випрямлення ніг у колінних та гомілковостопних суглобах після незначного напівприсідання для виштовхування. Під час виконання напівприсідання для виштовхування необхідно звернути увагу на те, щоб спортсмени подавали таз уперед-униз, а руки при цьому були розслаблені. Виштовхування виконується за рахунок різкого випрямлення ніг і закінчується виходом на носки. Контакт рук з тілом (ліктів з тазом) у даний момент повинен бути максимальним (рис. 4.7, позиція 2, 3).

Основної складності гирьовики-початківці зазнають при виконанні підсіду після виштовхування. Техніка вимагає негайного

опускання у підсід після виштовхування. На відміну від напівприсідання, під час виконання підсіду таз повинен опускатися не вперед-униз, а назад-униз (рис. 4.7, позиція 4). Опускання після виштовхування необхідно виконувати без паузи. Допускаючи паузу, новачки втрачають увесь ефект виштовхування. Допустивши паузу, спортсмен змушений підключати до роботи м'язи рук, які значно поступаються у силі та витривалості м'язам ніг. Включення в роботу рук призводить до передчасної їх стомлюваності та знижує ефективність поштовху. Увагу слід акцентувати на роботі ніг. Рукам відводиться роль фіксації снарядів над головою або, за словами В.М. Гомонова, руки виконують роль "пасивних підпорок".

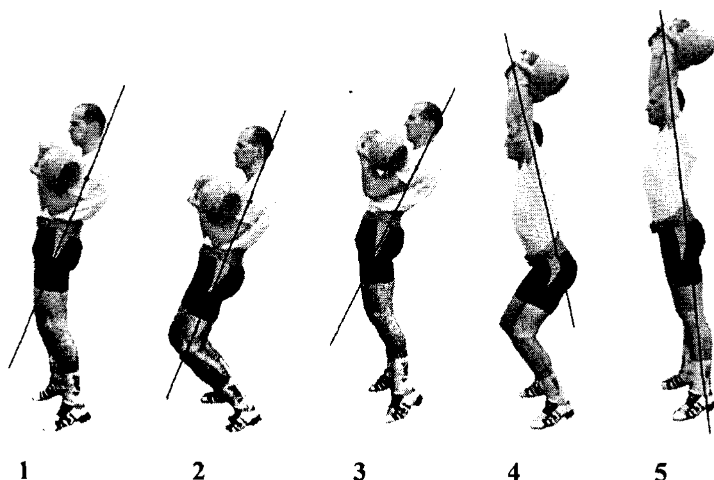


Рис. 4.7. **Основні елементи поштовху гир**

Як підготовчу вправу гирьовикам пропонується виконувати виштовхування гир. Основним завданням даної вправи є повне виключення з роботи рук. Спортсмен повинен відчути момент прискорення снарядів і виштовхувати їх на достатню висоту над головою тільки за рахунок роботи ніг. Для роботи з повною амплітудою достатньо додати підсід і вихід з підсіду для фіксації гир уверху на прямих руках.

Опускання гир на груди може здійснюватися двома способами: перший – за рахунок м'язів рук; другий – за рахунок згинання ніг у колінних суглобах при опусканні. Під час виконання цієї частини циклу поштовху рекомендується використовувати м'язи ніг. На початку руху снарядів донизу руки розслаблюються і гирі опускаються на груди під дією сили тяжіння (падають). У момент падіння спортсмену необхідно підвестися на носки та після торкання плечима тулуба пом'якшити падіння, опустившись на всю стопу, за необхідності, зігнути ноги у колінах.

У процесі розучування кожного елемента поштовху особливу увагу слід приділити ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід'ємна частина техніки.

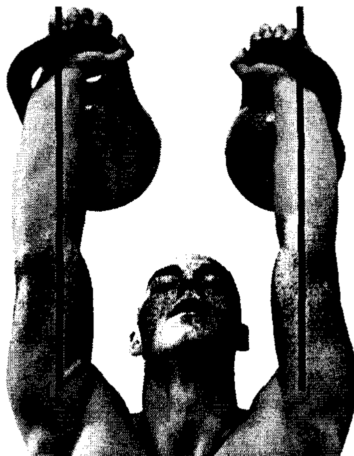


Рис. 4.8. **Положення фіксації**

Потреба організму в кисні досить значна. Навіть, здавалося б, незначні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м'язів, що, у свою чергу, – на результаті в цілому. Ритм дихання повинен суворо відповідати циклу поштовху: напівприсідання для виштовхування – видих, виштовхування – вдих, підсід і вихід з підсіду – видих, опускання гир на груди до торкання плечима тулуба – вдих, торкання плечима тулуба та опускання на всю стопу – видих. Так, під час одного циклу поштовху виконуються два цикли дихання. Кількість циклів дихання у положенні гир на грудях залежить від темпу виконання поштовху. Темп вибирається для кожного спортсмена індивідуально. Головна умова вибору – можливість відпрацювати 10 хвилин регламенту в умовах достатнього кисневого забезпечення роботи. Більш високий темп не дозволить своєчасно

відновлюватися до наступного циклу поштовху, що призведе до перевтоми і передчасного припинення роботи.

4.3. Навчання поштовху гир за довгим циклом

Навчання техніки виконання поштовху гир за довгим циклом починається із засвоєння прийому "Взяття (підйом) гир на груди". Неправильно засвоєна техніка виконання цього елемента може негативно вплинути на техніку виконання інших вправ у гирьовому спорті. Тому необхідно домогтися правильного оволодіння підйомом гир на груди.

Основною частиною (фазою) підйому гир на груди буде підрив гир. Навчанню техніки виконання цього руху слід приділити особливу увагу. Підйом гир на груди розпочинається з "мертвої точки", відповідно й розучування прийому необхідно починати з неї. У "мертвій точці" для підйому гир на груди атлет може стояти у двох основних стійках: високій і низькій. У високій стійці дужки гир вище колін. У низькій – дужки гир нижче колін, а гирі майже торкаються помосту. Обидва положення мають в окремих моментах свої переваги і недоліки. Перевагою високої стійки є те, що гирі піднімаються за коротким відрізком, а це сприяє збільшенню швидкості виконання підйомів. Крім того, згинання ніг і нахил тулуба на початку підйому гир на груди мінімальне. В такому положенні великі м'язи ніг і спини працюють економніше. Однак підйом гир таким шляхом виконується різкіше, що значно збільшує навантаження на кисть. Пальці передчасно стомлюються і за різкого підриву можуть розігнутися. У міру втоми спортсмен змушений приймати нижчу стійку, щоб зменшити навантаження на м'язи-згиначі пальців.

Підйом із низької стійки виконується за довгим відрізком, що сприяє пом'якшенню підйому і знижує навантаження на пальці, але при цьому знижується темп виконання вправи. Низька стійка більше підходить спортсменам з недостатньою силою м'язів рук або в разі виконання підйому на фоні втоми. Правильно вибрана стійка, залежно від сили окремих груп м'язів і рівня втоми,

створює оптимальні умови для прикладання зусилля м'язових груп і переміщення гир угору.

Під час навчання підйому гир на груди особливу увагу звертають на положення спини. Вона повинна бути прямою, а у поперековому відділі трохи прогнута. М'язи поперекового відділу натягнуті, напружені. Таке положення спини приймається не тільки під час виконання підйому гир на груди, але і під час опускання гир з грудей. Правильному прийняттю «мертвої точки» і положення спини сприяє правильне положення голови – вона повинна бути припіднята.

Після пояснення і показу положення частин тіла в ході виконання вправи потрібно виконати декілька підготовчих вправ спочатку без гир, потім з полегшеними гирями, а саме: утримуючи дві гирі у висі перед собою, зігнути ноги і нахилити тулуб, потім випрямитися; згинаючи ноги і нихиляючи тулуб, опустити гирі, відводячи їх назад–за коліна у «мертву точку», не затримуючись, випрямитися.

Після засвоєння цих врав можна розпочинати розучування маху гир назад – за коліна у "мертву точку".Мах гир виконується за рахунок неповного розгинання ніг і тулуба. Гирі маятниковим рухом направляються назад-за коліна – у положення "мертвої точки". Слід звернути увагу на заключну частину маху: в останній момент руху гир назад таз і коліна також подаються трохи назад, мовби супроводжуючи рух гир. Центр ваги тіла переміщується ближче до п'яток. Дужки гир в кінці маху розміщуються паралельно (рис. 4.9, позиція 1).

Засвоївши мах, можна переходити до розучування головної частини прийому – підйому гир на груди. Цей рух виконується за рахунок одночасних зусиль м'язів ніг і тулуба. Під час навчання підйому гир на груди важливо звернути увагу на момент початку руху. Завчасний або запізнілий початок підйому є грубою помилкою, яка не дозволить спортсмену правильно й економно виконати основну частину прийому. Як тільки гирі з положення "мертвої точки" почнуть зворотний рух уперед, потрібно, ніби випереджаючи їх, подати таз і коліна трохи вперед. Не затримуючись у цьому положенні, повністю випрямити ноги і тулуб, припідняти плечі, встати на передню частину стопи (пальці),

немовби вистрибуючи, виконати підрив гир (рис. 4.9, позиція 2). Руки при цьому залишаються випрямленими. Лікті – ближче до тулуба. Дужки гир у цей час розвертаються кутами вперед-вгору. Після підриву гирі продовжують рух угору за інерцією. В цей момент згинаються руки, просуваються кисті усередину дужок (рис. 4.9, позиція 3) і, як тільки гирі торкнуться грудей, згинаються трохи ноги. Гирі у цю мить втискають лікті у живіт. Підсід значно полегшує прийом гир на груди, пом'якшуючи різкий удар. Прийнявши гирі на груди, спортсмен випрямляє ноги (рис. 4.9, позиція 4). Виконується ця допоміжна вправа однією, потім двома руками.

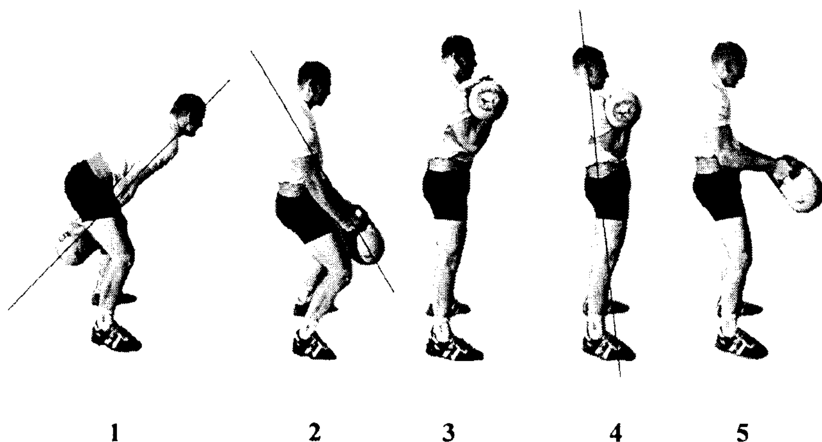


Рис. 4.9. **Основні елементи поштовху гир за довгим циклом, на які необхідно звернути особливу увагу під час навчання**

Під час навчання техніки поштовху гир за довгим циклом необхідно звернути увагу на правильну техніку опускання гир із грудей. Опускання гир із грудей включає в себе декілька рухів: скидання гир із грудей із перехопленням дужок, нахил тулуба і згинання ніг, амортизація. Крім цих рухів, на початку навчання у момент перехоплення дужок, після скидання з грудей, необхідно навчитися припідніматися на пальці і піднімати плечі. Ці додаткові рухи сприяють м'якшому опусканню гир за рахунок подальшого опускання плечей і опускання на повні ступні.

У міру вдосконалення техніки та залежно від ваги спортсмена, його фізичних якостей підйом плечей і вставання на пальці можуть не застосовуватися або застосовуватися незначною мірою – це не вважається помилкою. Головне, щоб опускання гир виконувалося якомога економніше, без зайвих рухів і напруження м'язів.

Навчати опускання гир краще методом у цілому, бо роз'єднати почастинно цей рух практично не можливо. З багатьма елементами опускання гир із грудей спортсмени вже ознайомилися при розучуванні підйому гир на груди. До опрацьованих навичок слід додати тільки скидання гир із грудей з перехватом дужок.

У навчанні скидання гир із грудей особливу увагу приділяють швидкості скидання і перехоплення дужок. Перехоплення виконується на рівні середини грудей. Найменше запізнення на початку опускання і під час перехоплення дужок дозволяє гирям набрати швидкості падіння й опуститися у нижче положення, що значно ускладнить їх гальмування та опускання назад – за коліна, у "мертву точку" для чергового підйому.

При скиданні гир спортсмен, повертаючи дужки кутом уперед, відштовхує гирі від грудей і швидко перехоплює дужки хватом зверху, одночасно із захопленням дужок припіднімається на пальці, піднімає плечі (рис. 4.9, позиція 5). Захоплення дужок виконується у прямій стійці. Як тільки падаючі гирі відтягнуть руки вниз, треба опустити плечі, стати на повні ступні (початок гальмування падіння гир), потім нахилити тулуб і зігнути ноги (закінчення опускання гир, амортизація).

Нахил тулуба і згинання ніг виконується одночасно. Закінчується опускання гир відведенням таза і колін трохи назад. Гирі в цю мить ззаду – за колінами. При опусканні гир у низький старт таз і коліна назад не відводяться.

У ході навчання слід стежити за диханням. Випрямляючись, піднімаючи гирі на груди, – вдих. Закінчується вдих одночасно з підйомом плечей у кінці підриву. Одночасно з торканням гир грудей – видих (гирі видавлюють повітря з грудей). Під час утримання гир на грудях – дихання вільне. Одночасно з початком опускання гир – швидкий вдих. Опускання гир (згинання ніг і

опускання корпуса) – видих. Закінчується видих із закінченням руху гир назад-за коліна у "мертву точку".

4.4. Навчання ривка гирі

Загальну схему ривка, на відміну від поштовху, новачки показують практично з першої спроби. Проте добитися технічно правильного виконання ривка набагато важче. Як свідчить практика, на становлення техніки ривка витрачається набагато більше часу, ніж на становлення техніки поштовху. Навіть спортсмени високого класу зазнають неабияких труднощів у технічній підготовці в ході виконання ривка, не кажучи вже про початківців, які намагаються виконати ривок в основному за допомогою сили рук. Ривок гирі повинен виконуватися за рахунок чіткого руху тулуба та ніг. Основи техніки ривка необхідно закладати з перших занять.

Навчання ривка також вимагає використання підготовчих вправ. Спочатку слід розучити правильний хват гирі (рис. 4.10).

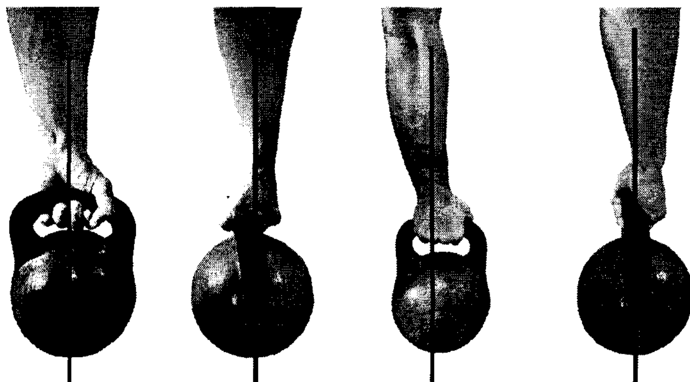


Рис. 4.10. **Правильний хват гирі під час виконання ривка**

Для цього потрібно виконати просту, на перший погляд, вправу. Вихідне положення – ноги нарізно, гиря трохи попереду. Нахилитися вперед і захопити дужку гирі зверху так, щоб середній палець прихоплював середину дужки, долоня накладається зверху, а не заводиться збоку. Великий палець накладається на

вказівний, утворюючи замкнуте кільце. Для перевірки правильності хвату необхідно відірвати гирю від підлоги на 10–15 см, залишаючись у нахилі. При правильному хваті після відриву снаряда гиря і рука повинні становити одне ціле: не повинно бути жодних відхилень гирі від вертикалі, жодних прокручувань дужки в захопленні (рис. 4.11), м'язи руки максимально розслаблені, плече опущене ("обтягнуте"), спина прогнута.

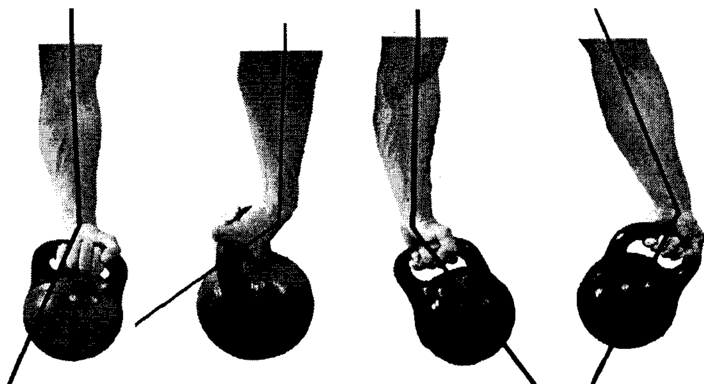


Рис. 4.11. **Нераціональний хват гирі під час виконання ривка**

Після освоєння хвату гирі можна переходити до розучування махового руху. Мах гирі здійснюється за рахунок згинання-розгинання тулуба та ніг, а не за рахунок прикладання сили рук. Для цього потрібно пояснити початківцям, що під час виконання ривка в цілому основну увагу необхідно звернути на момент початку згинання та розгинання тулуба. Він повинен строго відповідати руху гирі: у момент початку опускання снаряда плечі та голова гирьовика повинні рухатися трохи назад, корпус нахиляється вперед лише після торкання передпліччям тулуба. Тобто максимальне відхилення гирі вперед повинне відповідати максимальному відхиленню корпуса назад, і навпаки (рис. 4.12, позиція 1, 2, 4, 5). При цьому положення хвату гирі рукою протягом усього махового циклу має залишатися незмінним. Навіть гирьовики рівня КМС та МС інколи не дотримуються даної умови і допускають помилки у момент крайнього відхилення гирі

назад (у "мертвій точці"): рука після торкання тулуба припиняє рух, а гиря продовжує рухатись. У результаті виходить так зване "захльостування" гирі та зміна положення дужки у захваті, що веде до додаткового напруження м'язів рук, зриву шкіри з поверхні долоні і, в результаті, дострокового припинення виконання вправи. Саме цей момент циклу ривка є особливо важким під час навчання. Тому особливу увагу новачків слід акцентувати на фазі опускання гирі. Підготовча вправа – підняти гирю у положення фіксації над головою двома руками, опустити однією. При цьому опускання гирі починається з повороту її тіла навколо передпліччя – кисть повертається мізинцем уперед. Гиря вільно падає.

Нахил тулуба вперед повинен завершуватись повною зупинкою гирі у "мертвій точці". Однак і в цій фазі циклу ривка у багатьох початківців виникає ряд проблем. Деякі спортсмени виконують маятниковий рух на прямих ногах, що призводить до додаткового напруження м'язів спини, підключення до роботи малоефективних м'язів рук ("обривання" рук) та передчасного стомлення організму. Згинання ніг забезпечує плавну зупинку гирі у нижній "мертвій точці", розтягнення робочих м'язів ніг та створення у них пружного потенціалу для ефективного виконання наступної фази ривка – підриву (рис. 4.12, позиція 2).

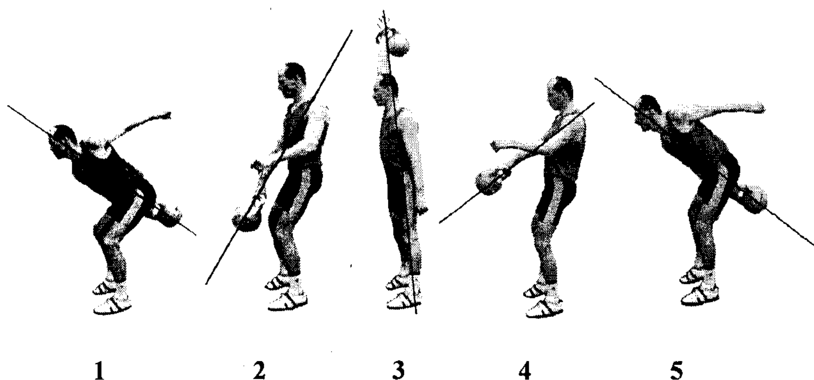


Рис. 4.12. **Основні елементи ривка гирі**

Наступна підготовча вправа – мах гирі вперед. Виконується за рахунок одночасного та потужного розгинання ніг та тулуба. Мах повинен здійснюватися на висоту плечей і закінчуватися короткочасною фазою вільного польоту (рух гирі за інерцією), що характеризується значним зменшенням величини зусилля для захвату дужки (момент відпочинку).

Для винесення гирі над головою необхідне фінальне зусилля – підрив. Підрив здійснюється під час руху снаряда вперед у момент відриву передпліччя від корпуса за рахунок різкого розгинання тулуба та ніг і руху плеча назад і вгору (рис. 4.12, позиція 2). Правильний підрив забезпечить політ снаряда на достатню висоту для фіксації над головою. Саме завдяки підриву спортсмен має нагоду відпустити захват гирі для просовування руки в дужку так, щоб її внутрішня поверхня лягла на долоню на основу великого пальця (рис. 4.13). Проте й тут деякі спортсмени припускаються помилок, здійснюючи удари гирею по передпліччю. Удар відбувається тому, що гирі було надане прискорення, яке значно більше від оптимального (включено в робо ту м'язи рук), а також у тому випадку, коли тіло гирі замість обхідного руху навколо передпліччя (заведення кисті руки збоку гирі) здійснює обертовий рух через кисть.

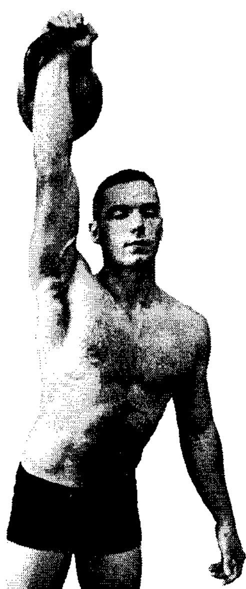


Рис. 4.13. **Правильне положення гирі під час виконання ривка**

Наступна вправа повинна бути направлена на розучування підриву і просовування руки в дужку гирі. Підготовча вправа – махи гирі з підйомом після підриву на груди. При цьому, використовуючи вільний політ гирі, спортсмен здійснює просовування руки. Підйом на груди може чергуватися з махами без підйому на

груди. При скиданні гирі необхідно послати снаряд дещо вперед з одночасним відхиленням тулуба назад, здійснити захоплення дужки і повністю розігнути руку в ліктьовому суглобі. Тільки після цього йде мах гирі назад.

Виконання ривка в цілому має сенс лише після освоєння гирьовиками всіх підготовчих вправ, інакше можливе закріплення помилки в техніці. Під час виконання ривка з повною амплітудою основна проблема полягає у боротьбі з величиною прискорення гирі при падінні вниз із положення фіксації над головою. Чим вища швидкість руху гирі вниз, тим складніше утримати снаряд під час захвату і здійснити правильний мах назад. Технічні прийоми боротьби з прискоренням не можна моделювати підготов-чими вправами, вони розучуються у процесі виконання ривка в цілому. З цією метою опускання гирі вниз супроводжується відхиленням тулуба назад і поворотом руки долонею до себе, ноги при цьому можуть трохи згинатися у колінах. Під час вільного падіння гирі рука звільняється і зміщується для захвату, деякі спортсмени при цьому злегка підводяться на носки. Важливо, щоб під час вільного падіння гирі всі м'язи руки спортсмена за винятком згиначів пальців були розслабленими. Рука повинна нагадувати мотузку, до якої прив'язана гиря. Всі ці прийоми забезпечують зменшення висоти падіння гирі вниз і збільшення висоти захвату дужки, а значить і зменшення тривалості вільного падіння гирі. Вертикальне падіння гирі плавно переходить у маятниковий рух, зусилля на м'язи рук тим самим наростає поступово, без ривків. Після захвату здійснюється мах гирі назад, уперед і підрив.

Ритм дихання повинен відповідати фазам циклу ривка, при цьому акцентувати увагу слід на видиху, а не на вдиху. Як і під час виконання поштовху, затримки і зупинки дихання неприпустимі. Будь-які порушення ритму дихання призводять до кисневого "голодування" організму та його передчасної стомлюваності. Із положення фіксації гирі вгорі на прямій руці повний цикл ривка здійснюється на два вдихи та видихи: початок опускання гирі – короткий вдих, опускання гирі до моменту максимального нахилу тулуба вперед – повний видих, після підриву –

вдих, фіксація гирі над головою – видих. Кількість циклів дихання у положенні фіксації індивідуальна і регулює темп ривка.

Необхідно зазначити, що у циклі ривка фази відпочинку як такої не існує. Зупинка у положенні фіксації гирі над головою не є фазою розслаблення, оскільки вимагає зусилля для утримання снаряда. Проте кваліфіковані гирьовики здатні максимально розслабляти м'язи у цьому положенні та відновлюватися. Тому усуненню помилок у положенні фіксації повинна приділятись особлива увага: "включення" ліктьового суглоба, опускання плеча під вагою снаряда, випрямлення ніг, рівне дихання, відсутність розгинання кисті та пальців під тиском гирі. Вибір темпу також повинен забезпечувати роботу протягом відведеного правилами часу. З метою формування навичок для акцентування дій на окремі частини і фази ривка у процесі тренування необхідно застосовувати вправи із зміненою кінематичною і часовою структурою руху: ривок з двома і більше махами; ривок з тривалою зупинкою у верхньому положенні фіксації; махи, у тому числі зі зміною рук; утримання гирі над головою тощо.

4.5. Помилки техніки під час виконання змагальних вправ з гирьового спорту та шляхи їх усунення

У процесі навчання техніки змагальних вправ з гирьового спорту, а також і тренування тренер-викладач завжди повинен пам'ятати, що навіть у разі застосування правильної методики навчання можуть з'являтися помилки у техніці. *Головними причинами помилок є:* невірне уявлення про вправу, що вивчається; значна вага гир; низький рівень розвитку основних фізичних якостей; негативний вплив навичок, здобутих раніше; стан організму спортсмена (перевтома, хвороба) тощо.

У декого вони виникли у процесі неправильного розучування техніки і міцно закріпилися у процесі тренувань. Виправити такі помилки дуже важко. В інших спортсменів помилки з'являються тимчасово: інколи робляться спроби копіювати техніку відомих спортсменів, а в результаті псується своя техніка і "не приживається чужа". Або, виконуючи у великих об'ємах підготовчі

вправи, які за своєю структурою відрізняються від змагальних, – закріплюються непотрібні навички, наслідком яких стає негативний вплив на техніку поштовху або ривка. Тому у процесі тренувань необхідно постійно контролювати техніку змагальних вправ.

Перш ніж приступити до виправлення помилок, необхідно знайти їх причину. Причому спочатку необхідно виправити основну помилку, бо вона часто є причиною для ряду інших незначних помилок.

4.5.1. Помилки техніки під час виконання поштовху гир

Помилка № 1. У вихідному положенні перед виштовхуванням лікті сильно зведені на грудях або розведені у сторони. У тому чи іншому випадку ефективність виштовхування гир буде знижено.

Причини помилки:

1. Копіювання початківцями техніки більш досвідчених атлетів.

2. Вивчення техніки здійснюється без урахування тренером індивідуальних фізичних особливостей спортсмена.

Виправлення. Доцільно на тренуваннях виконувати поштовх з різним положенням ліктів. Надалі – підібрати для себе найзручніше положення і в процесі тренувань закріпити його.

Помилка № 2. У вихідному положенні перед виштовхуванням м'язи рук надто напружені, пальці сильно стискають дужки гир. Постійно напружені м'язи швидко стомлюються незалежно від їх сили.

Причини помилки:

1. Неправильне положення гир на грудях.

2. Лікті слабо притиснуті до тулуба.

Виправлення. Всі підготовчі вправи виконувати із найзручнішого положення гир на грудях з максимально розслабленими м'язами рук і щільно притиснутими ліктями до тулуба. Кисті необхідно просунути всередину дужок. Пальці можуть бути зігнуті, але не напружені.

Помилка № 3. У момент виштовхування гирі зсуваються з грудей. Порушується чіткість виконання вправи, руки надмірно включаються у роботу і швидко стомлюються.

Причини помилки:

1 Слабке зчеплення ліктів з тулубом, а гир – з передпліччями.

2. Слабо притиснуті лікті до тулуба.

Виправлення. Для покращання зчеплення рекомендується виконувати поштовх у футболці, а у місцях дотику зволожити її. Для засвоєння правильного положення грудей під час виштовхування застосовують такі підготовчі вправи:

1. Утримування гир на грудях до 10 секунд, з невеликим відведенням таза вперед.

2. Напівпоштовх із великою кількістю повторень.

Помилка № 4. Неповне випрямлення ніг у момент виштовхування гир від грудей. Атлет виштовхує гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх угорі, він змушений робити нижчий підсід, що часто призводить до втрати рівноваги та надмірного напруження м'язів. Поштовх гир не економний.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-розгиначі ніг.

2. Надто низьке напівприсідання перед виштовхуванням гир.

Виправлення. Рекомендуються вправи для розвитку сили ніг:

1. Присідання із штангою або гирями на плечах.

2. Напівпоштовх з невеликим згинанням ніг і виходом на носки.

3. Пружні вистрибування із штангою або гирями (м'яко).

Помилка № 5. Недостатній підсід після виштовхування гир з грудей. Погіршується випрямлення рук угору та утримання гир.

Причини помилки:

1. Через помилки у навчанні атлет не може виконати підсід потрібної глибини.

2. Недостатня гнучкість у ліктьових та плечових суглобах (у підсіді руки не втримують гирі вгорі).

Виправлення. Виконувати такі вправи:

1. Утримування гир угорі на прямих руках у підсіді на різній глибині.

2. Переміщення вперед у півприсіді з гирями вгорі.

3. Виконувати більше вправ на гнучкість рук, плечового пояса та на рухливість у суглобах.

Помилка № 6. У момент фіксації вгорі на прямих руках гирі тягнуть уперед.

Причини помилки:

1. У момент виштовхування атлет зміщує центр ваги тіла вперед.

2. Недостатня гнучкість та рухливість суглобів рук та плечового пояса.

Виправлення. Виштовхувати гирі з повної ступні строго вгору. Підніматися на пальці тільки після того, як повністю випрямляться ноги при виштовхуванні. Рекомендуються такі вправи:

1. Напівприсідання з гирями на грудях з опорою на повну ступню і перенесенням центра ваги тіла ближче до п'ят.

2. Підсіди з гирями вгорі.

3. При недостатній гнучкості та рухливості суглобів виконувати більше спеціальних вправ.

Помилка № 7. Надто низьке напівприсідання перед виштовхуванням гир від грудей. До роботи надмірно включаються м'язи-розгиначі ніг і швидко стомлюються. Втрачається жорсткість виштовхування.

Причини помилки:

1. Невміння атлета використовувати пружні можливості грудної клітки, хребта і м'язів живота для зменшення навантаження на ноги під час виштовхування гир.

1. Надто уповільнене напівприсідання.

2. Слабкі м'язи ніг.

Виправлення. Найефективнішими вправами є:

1. Напівпоштовх гир з невеликим попереднім згинанням ніг у колінах та виходом на пальці (відчути пружинний рух грудьми).

2. Пружні вистрибування зі штангою на плечах або з гирею в руках у висі.

Помилка № 8. У момент фіксації гир угорі на прямих руках гирі розводяться у сторони. Важко утримувати гирі.

Причина помилки: Недостатня гнучкість і рухливість суглобів рук та плечового пояса.

Виправлення. Необхідно дещо збільшити тренувальний час для розвитку гнучкості та рухливості суглобів.

Помилка № 9. Сильне амортизуюче згинання та розгинання ніг під час опускання гир на груди. У результаті швидко втомлюються м'язи-розгиначі ніг, на які припадає значне навантаження при виконанні основного руху – виштовхування гир угору.

Причина помилки: в ході навчання спортсмен не опанував економнішого способу опускання гир на груди.

Виправлення. Амортизуючу функцію під час опускання гир на груди повинні виконувати не ноги, а плечі, груди і хребет. Рекомендується така вправа: підняти легкі гирі вгору на прямі руки. Опускаючи їх, одночасно підняти плечі і стати на пальці. Як тільки гирі торкнуться плечей, опустити плечі разом з гирями, стати на повні ступні, подати таз трохи вперед. Ноги у колінах не згинати.

Помилка № 10. Незлагодженість рухів ніг, тулуба і рук під час виконання поштовху. Внаслідок чого порушується загальна координація рухів, збивається дихання.

Причини помилки:

1. Через поспішне вивчення техніки поштовху не засвоєні окремі елементи у потрібній послідовності.

2. Не закріплена техніка виконання поштовху в цілому з легкими гирями.

Виправлення. Вивчити всі елементи поштовху окремо, погоджуючи рух рук, ніг, тулуба, а потім – поштовху в цілому з легкими гирями. Для кращого запам'ятовування і злагодженості рухів на початку розучування рекомендується всі вправи виконувати в уповільненому темпі.

Помилка № 11. Незлагодженість рухів і дихання. Внаслідок чого значно швидше настає загальна втома при виконанні поштовху.

Причини помилки:

1. Не засвоєно або не закріплено до автоматизму дихання у злагодженості з виконанням окремих частин поштовху.

2. Надмірне напруження м'язів під час виконання поштовху.

Виправлення. У ході вивчення всі елементи поштовху необхідно виконувати невимушено і в строгому поєднанні рухів із диханням. Закріпити техніку рухів у поєднанні з правильним диханням, краще виконувати вправу з легкими гирями.

4.5.2. Помилки техніки під час виконання поштовху гир за довгим циклом

Помилка № 1. Зігнута спина під час підйому на груди. Порушується погодженість рухів рук, ніг, тулуба. Підйом не економічний. *Причиною* може бути невміння правильно тримати спину (помилки в ході навчання), слабкі м'язи спини. Ця помилка зустрічається переважно у початківців.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримання двох гир у висі на різній висоті (на рівні середини гомілок, колін, середини стегна).
2. Тяги з підривом гир із різних стійок (низької, середньої, високої).
3. Піднімання однієї гирі на груди з вису.

Якщо слабкі м'язи спини:

1. Нахили на гімнастичному козлі з обтяженням.
2. Нахили зі штангою або гирею на плечах.
3. Тяги ривкові зі штангою та гирями.
4. Ривкові махи гирі до рівня грудей, голови і вище.

У тому чи іншому випадку особливу увагу необхідно звернути на положення спини. Вона повинна бути прямою або трохи прогнутою у поперековому відділі, але не зігнутою (згорбленою).

Помилка № 2. Зігнуті руки під час підйому гир на груди. М'язи ніг і спини слабо включаються в роботу. Підйом виконується за рахунок сили рук. У момент підриву руки розгинаються, у результаті втрачається хльосткість підриву.

Причини помилки:

1. Спортсмен не розслабляє м'язів рук під час підйому гир.
2. Занадто глибокий захват дужок.
3. Слизькі дужки.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримання двох гир у висі на різній висоті.

2. Тяги гир з підйомом плечей із виходом на пальці. Всі підготовчі та допоміжні вправи підйому гир на груди необхідно навчитися виконувати з максимальним розслабленням м'язів рук. Під час захвату гир не просовувати глибоко кисті в середину дужок. Для зчеплення необхідно натирати дужки гир і долоні магнезією.

Помилка № 3. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві. У результаті атлет піднімає гирі на недостатню висоту. Щоб утримати їх на грудях, він повинен робити глибший підсід, внаслідок чого втрачається рівновага (гирі тягнуть уперед), доводиться виконувати додаткові непотрібні рухи.

Причини помилки:

1. Завчасний початок підриву.

2. Слабкі м'язи спини та ніг.

3. Надто важкі гирі.

Виправлення. Виконувати вправи:

1. Утримання полегшених гир у висі 3-5 секунд у прямій стійці на пальцях з припіднятими плечима.

2. Підрив гир.

3. Підйом гир на груди із високої стійки

Для зміцнення м'язів ніг:

1. Присідання із штангою або гирями на плечах.

2. Вистрибування із штангою на плечах.

Помилка № 4. У підриві гирі йдуть далеко вперед. У результаті атлетам, особливо легких вагових категорій, важко утримати гирі на грудях (тягнуть уперед). Доводиться зміщуватися вперед, докладаючи значних зусиль, щоб утримати гирі. Після такого підйому на груди важко швидко зосередитися для виконання поштовху від грудей.

Причини помилки:

1. Під час маху гирі надмірно відводяться назад – за коліна.

2. Під час підйому на груди спортсмен не може утримувати лікті ближче до тулуба (помилки під час навчання).

Виправлення.

1. Підйом гир на груди з вису із високої стійки.

2. Підйом легких гир з вису без попереднього маху назад.

3. Уповільнені тяги гир з виходом на пальці і підйомом плечей.

Виконуючи ці вправи, лікті тримати притиснутими до тулуба.

Помилка № 5. Гирі незручно лежать на грудях. Це не дозволить ефективно виконати поштовх від грудей.

Причини помилки:

1. Невміння атлета в ході навчання правильно прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.
2. Надмірно «закачані» м'язи рук і плечового пояса.
3. Забагато опущені або підняті гирі.
4. Лікті близько зведені спереду або розведені в сторони.

Виправлення. Відчути м'язами різні варіанти вихідного положення залежно від положення ліктів (зведені або розведені), положення гир на грудях (вище, нижче) і поштовху від грудей (ногами або "спружинивши" грудьми і животом), підібрати найзручніший варіант і закріпити його, виконуючи такі вправи:

1. Утримування гир на грудях до 20 секунд з максимальним розслабленням м'язів рук, плечового пояса і живота, змінюючи положення гир і ліктів.
2. Напівпоштовх від грудей, від 10 до 20 і більше повторень з максимальним розслабленням м'язів рук і тулуба. Цю ж вправу з вищим положенням гир на грудях необхідно виконувати, коли причиною помилки є дуже низько опущені гирі. В разі недостатньої розтягнутості м'язів необхідно виконувати вправи на гнучкість і рухливість суглобів.

4.5.3. Помилки техніки під час виконання ривка гирі

Помилка № 1. Надто глибокий захват дужки гирі. Це призводить до надмірного напруження і швидкої втоми м'язів-згиначів пальців. Швидко натираються мозолі.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи-згиначі пальців рук.
2. Слизька дужка.

Виправлення. Для тренування м'язів-згиначів пальців рекомендуються такі вправи:

1. Вправи з кистьовим еспандером.

2. Утримування гирі (штанги) у висі.

3. Махи важкої гирі з різною амплітудою.

4. Махи легких гир на кінчиках пальців.

Для кращого зчеплення долоні з дужкою гирі застосовують магнезію. Дужку гирі необхідно захопити зверху без надмірного просуву кисті.

Помилка № 2. Зігнута рука в лікті під час підриву гирі. У цьому випадку у момент підриву рука розгинається й амортизує. Втрачається хльосткість підриву, а постійно зігнута рука швидко стомлюється.

Причини помилки:

1. Невміння атлета виконувати ривок з максимально розслабленими м'язами рук і плечового пояса.

2. Слабкі м'язи рук.

Виправлення. Рекомендуються такі вправи:

1. Утримування важкої гирі у висі на різній висоті (на рівні гомілок, колін, стегон).

2. Ривкові махи з різною амплітудою.

Під час виконання цих вправ рука повинна бути пряма, м'язи руки максимально розслаблені.

Помилка № 3. Зігнута спина під час підйому гирі. Надмірно напружуються м'язи спини, швидше стомлюються. Порушується координація і злагодженість рухів тулуба, ніг, руки.

Причини помилки:

1. Слабкі м'язи спини.

2. Невміння правильно тримати спину.

Виправлення. Для закріплення м'язів спини необхідно виконувати відповідні вправи:

1. Різні нахили з обтяженням.

2. Ривкові махи з різною амплітудою.

Якщо помилка допущена через неправильне навчання, необхідно добре засвоїти такі підготовчі вправи для ривка:

1. Вихідне положення – стоячи, гиря у висі. Утримуючи пряму спину, зігнути ноги, відвести таз трохи назад і нахилити тулуб, утримувати 3–5 секунд, потім повільно випрямлятися, не згинаючи спини.

2. Ривкові махи гирі. Нобхідно звернути особливу увагу на положення спини. Вона повинна бути прямою і трохи прогнутою, але не зігнутою (згорбленою).

Помилка № 4. Після підриву гиря летить далеко вперед. Ця помилка повністю порушує координацію і злагодженість руху тулуба, ніг, руки. Збивається дихання. Настає швидка втома.

Причина помилки: Невміння підривати гирю вгору.

Виправлення. Виконувати ривкові махи і ривок гирі з високої стійки, не відриваючи ліктя від тулуба під час підриву гирі.

Помилка № 5. Надто швидкий підрив. Атлет виконує у цьому випадку один з основних рухів ривка гирі з менш зручного положення. Втрачається хльосткість підриву гирі, стомлюється рука.

Причина помилки: із «мертвої точки» атлет поспішає випрямити тулуб, не подаючи попередньо таз і стегна трохи вперед для прийняття вигіднішої стійки для підриву.

Виправлення. Виконання ривка необхідно розпочинати з незначного виведення таза і стегон трохи вперед, потім одночасно хльостко випрямляються ноги і тулуб (намагатися мовби вистрибнути).

Помилка № 6. Неповне випрямлення ніг і тулуба у підриві гирі. Атлет поспішає швидше підсісти. Рух виходить незакінченим, гиря піднімається на недостатню висоту, доводиться робити глибший підсід.

Причина помилки: перш за все, недостатньо засвоєна і закріплена техніка окремих елементів ривка (підриву і підйому плеча), слабка злагодженість рухів тулуба, ніг, руки.

Виправлення. Спеціально-підготовчі вправи виконують із високої стійки з виходом на пальці.

Помилка № 7. Підрив у ривку виконується тільки спиною. Через цю помилку швидко стомлюються м'язи спини.

Причина помилки: перед підривом атлет не подає таз і коліна трохи вперед, унаслідок чого ноги слабо включаються в роботу.

Виправлення. Необхідно добре засвоїти техніку підготовчих вправ, злагодженість рухів тулуба, ніг, плеча, руки.

Помилка № 8. Кисть не просунута всередину дужки у момент фіксації вгорі на прямій руці. Така помилка призводить до постійного напруження м'язів-згиначів пальців. Кисть швидше стомлюється та натираються мозолі.

Причина помилки: невміння атлета просунути кисть у середину дужки гирі (на рівні голови і вище).

Виправлення. Виконуючи ривок гирі, звернути увагу на положення кисті і дужки під час підйому у момент руху за інерцією.

Помилка № 9. Запізніле просовування руки в дужку гирі. Атлет намагається просунути кисть у дужку, коли гиря вже втратила рух за інерцію вгору. В результаті просовування вже не виходить або виконується із зусиллям. Просовувати кисть у дужку необхідно на рівні голови і трохи вище.

Помилка № 10. Запізнілий перехват дужки гирі під час опускання гирі зверху. Гиря встигає опуститися до рівня пояса і у момент перехоплення сильно обриває руку вниз. У результаті – швидше стомлюється рука і натираються мозолі. Різке навантаження припадає на м'язи кисті та спини, порушується злагодженість рухів тулуба, ніг, плеча, руки.

Причини помилки:

1. Невміння вчасно і правильно захопити дужку при скиданні гирі.

2. Занадто швидкий початок нахилу тулуба під час опускання гирі.

Виправлення. Звернути особливу увагу на техніку опускання гирі та на рухи тулуба, ніг, плеча, руки на початку опускання і швидкість перехвату дужки.

Помилка № 11. Завчасний нахил тулуба під час опускання гирі зверху вниз у «мертву точку». Гальмування швидкості падіння гирі починається наприкінці її руху вниз. Різке навантаження припадає на м'язи спини і руки, порушується ритм і злагодженість руху. Швидко стомлюється рука і спина.

Причина помилки: через поспішність під час навчання атлет не опанував техніки опускання гирі.

Виправлення. Ривкові махи на різну висоту легкої гирі. Особливу увагу звернути на положення плеча, тулуба, ніг на початку опускання гирі і на початку нахилу тулуба.

Помилка № 12. Незлагодженість роботи ніг, тулуба і руки. Це не дозволить атлетові повністю розкрити свої фізичні можливості і показати високий результат.

Причина помилки: поспішність під час навчання і незнання основ техніки ривка.

Виправлення. Перш за все необхідно добре засвоїти всі елементи ривка окремо, потім, дотримуючись техніки виконання кожного елемента, з'єднати в одну цілу вправу. Все це повинно бути у поєднанні з диханням.

Помилка № 13. Незлагодженість руху з диханням. Унаслідок цієї помилки значно швидше настає втома через затримки дихання.

Причина помилки: під час навчання окремі прийоми ривка засвоювалися, не узгоджуючись з диханням.

Виправлення. Засвоєння всіх елементів і з'єднання елементів ривка з узгодженням з диханням.

4.6. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання змагальних вправ

Як засіб тренування студентів-гирьовиків спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають подібність зі змагальними вправами за формою, динамікою зусиль та виявом функціональних можливостей організму. Спеціально-підготовчі вправи, у порівнянні зі змагальними, дозволяють здійснити більший вибірковий вплив на окремі елементи техніки та групи м'язів.

Спеціально-підготовчі вправи з гирями для вдосконалення поштовху

1. Взяття гирі (двох гир) на груди.
2. Жим гирі (двох гир) стоячи, сидячи.

3. Виштовхування гирі (двох гир).

4. Утримання гирі (двох гир) на грудях, уверху на прямих руках.

5. Напівприсідання з гирею (двома гирями) на грудях, уверху на прямих руках.

6. Ходьба з гирями в руках.

7. Вистрибування з гирею на грудях (за головою, у висі).

8. Поштовх гирі одною рукою.

Спеціально-підготовчі вправи зі штангою для вдосконалення поштовху

1. Взяття штанги на груди.
2. Жим штанги стоячи, сидячи.
3. Присідання зі штангою на плечах.
4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Вистрибування зі штангою на плечах.
6. Напівприсідання (ходьба) зі штангою вгорі на прямих руках.
7. Жим штанги лежачи вузьким хватом.
8. Поштовх штанги.

Спеціально-підготовчі вправи з гирями для вдосконалення ривка

1. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою (та з перехватом).
2. Взяття гирі на груди та опускання.
3. Підрив гирі однією (двома) руками.
4. "Протяжка" гирі двома руками.
5. Утримання гирі вгорі на прямій руці.
6. Напівприсідання (ходьба) з гирею вгорі на прямій руці.
7. Нахили тулуба вперед з гирею за головою.
8. Тяга станова двох гир.

Спеціально-підготовчі вправи зі штангою для вдосконалення ривка

1. Взяття штанги на груди та опускання.
2. Нахили тулуба вперед зі штангою на плечах.
3. Вистрибування зі штангою на плечах.

4. Напівприсідання зі штангою на плечах.
5. Тяга штанги до рівня підборіддя.
6. Тяга штанги станова.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте основи навчання та тренування в гирьовому спорті.
2. Назвіть методи і засоби навчання вправ та дайте їм характеристику.
3. Розкрийте загальнопедагогічні методи.
4. Перерахуйте специфічні методи.
5. Назвіть основні принципи навчально-тренувального процесу у гирьовому спорті.
6. Опишіть методику навчання поштовху гир.
7. Розкрийте методику навчання поштовху гир за довгим циклом.
8. Розкрийте методику навчання ривка гирі.
9. Назвіть особливості формування рухових дій.
10. Перерахуйте основні помилки під час виконання поштовху гир.
11. Розкрийте основні помилки під час виконання поштовху гир за довгим циклом.
12. Дайте характеристику основним помилкам під час виконання ривка гирі.
13. Розкрийте зміст спеціально-підготовчих вправ для виконання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Розділ 5

ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

5.1. Основні положення підготовки спортсменів у гирьовому спорті

Підготовка гирьовиків – це складний та багатогранний процес, що вимагає від тренерів та спортсменів певних знань, а також умінь застосовувати їх на практиці. Тому опанування основ гирьового спорту (техніки виконання змагальних вправ з гирьового спорту, методики навчання, методики спортивного вдосконалення, особливостей підвищення спеціальної працездатності та ін.) є важливим завданням під час організації та методики проведення занять у секціях з гирьового спорту у ВНЗ та інших організаціях.

Тренувальна діяльність у гирьовому спорті значною мірою пов'язана із закономірностями побудови підготовки у силових видах спорту, але в останній час науково доведено, що гирьовий спорт належить до видів спорту, які вимагають від спортсмена розвитку загальної та спеціальної фізичної витривалості. Складовою частиною системи спортивної підготовки є такі поняття, як спортивна підготовка, спортивне тренування та спортивне змагання.

Спортивна підготовка – багатофакторний процес, який охоплює тренування гирьовиків, їх підготовку до змагань, участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять та змагань, що зумовлює створення потрібних умов для поєднання занять спортом із навчанням, виконанням робіт та відпочинком.

Спортивне тренування є складовою частиною спортивної підготовки гирьовиків. Це спеціалізований процес фізичного вдосконалення, що базується на використанні силових вправ (в основному гир) з метою опанування та вдосконалення рухових навичок у гирьовому спорті, фізичних якостей та функцій організму, які спрямовують підготовку гирьовиків на досягнення високих спортивних результатів.

Метою спортивної підготовки гирьовиків є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості, зумовленого специфікою гирьового спорту та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки гирьовиків:

✓ засвоєння техніки й тактики гирьового спорту;

✓ забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей основних систем організму;

✓ виховання належних моральних і вольових якостей;

✓ забезпечення потрібного рівня психологічної підготовленості;

✓ набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;

✓ комплексне вдосконалення та вияв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Викладені завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: фізичний, технічний, тактичний, психологічний (морально-вольовий), теоретичний.

Спортивне змагання підбиває підсумок процесу підготовки гирьовика, а з іншого боку – є етапом відбору, ефективним чинником підвищення спеціальної тренованості.

Виходячи із вищевикладеного у гирьовому спорті накреслилися основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки гирьовиків (В.Я. Андрейчук, 2007):

1. Оптимізація різкого зростання обсягу тренувальної та змагальної діяльності.

2. Суворе співвідношення системи тренування спортсменів високого класу із специфічними вимогами гирьового спорту, що виявляється у різкому зростанні обсягу спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи.

3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в ході обрання спортивної спеціалізації та розробки всієї системи багаторічної підготовки, визначення раціональної структури змагальної діяльності.

4. Постійне підвищення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсменів, стимуляції адаптаційних процесів і підвищення на цих засадах ефективності підготовки.

5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Організація системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Збільшення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, обладнання та методичних прийомів, застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей, проведення тренування в умовах середньо- та високогір'я.

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи керування тренувальним процесом на підставі об'єктивного визначення структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в гирьовому спорті, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування як загальних

тенденцій розвитку неолімпійських видів спорту, так і особливостей розвитку конкретних видів спорту – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

5.2. Особливості тренувального процесу спортсменів у гирьовому спорті

Гирьовий спорт вийшов на міжнародну арену лише у 1993 році, коли було проведено перший чемпіонат світу. До цього часу він практично розвивався "під егідою" важкої атлетики, що суттєво вплинуло на процес його формування. Навіть сьогодні, коли вже гирьовий спорт набув значного поширення в Україні та багатьох країнах світу, у переважної частини населення гирьовики (а також гирьовий спорт у цілому) асоціюються з важкоатлетами або цирковими силачами неймовірно крупних габаритів, які легко жонглюють гирями.

У загальній класифікації видів спорту важка атлетика належить до групи швидкісно-силових вправ ациклічного характеру. У гирьовому спорті змагальна діяльність полягає у виконанні максимально можливої кількості підйомів гир фіксованої ваги протягом 10 хв та має циклічний характер (Ю.В. Щербина, 2006).

У пошуках раціональної побудови тренувального процесу з гирьового спорту більшість тренерів орієнтується на програми підготовки спортсменів у важкій атлетиці та основну перевагу віддає розвитку силових якостей гирьовиків. Учені з'ясували, що до моменту приходу у гирьовий спорт 75 % тренерів займалися іншими видами спорту, а близько 50 % – прийшли саме з важкої атлетики.

У посібнику "Гиревой спорт" (В.А. Поляков, В.І. Воропаєв, 1988) зазначається, що сучасна методика тренування у гирьовому спорті базується на величезному практичному досвіді роботи з важкоатлетами. Однак більшість учених стверджує, що у сучасному гирьовому спорті обґрунтування основних положень тренувального процесу відбувається зі значним відставанням (А.І. Воротинцев, 2002; В.Н. Гомонов, Б.В. Махоткін, В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов, 2009 та ін.).

У роботах науковців з важкої атлетики (А.М. Воробйов, 1988; Л.П. Лапутін, В.Г. Олешко, 1982) вказується, що з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та вдосконалення техніки класичних вправ у тренуванні штангістів застосовуються вправи з гирями. Методичний прийом фахівців важкої атлетики у використанні допоміжних снарядів підійшов і фахівцям-гирьовикам, тому більшість з них для розвитку необхідних фізичних якостей гирьовика та оволодіння технікою вправ гирьового спорту рекомендує застосовувати вправи зі штангою. Автори існуючих посібників, зокрема, рекомендують вправи зі штангою з метою розвитку сили необхідних для роботи з гирями м'язів: ніг, спини, рук тощо (Г.П. Виноградов, М.Т. Лук'янов, 1986; Ю.М. Зайцев, І.Ю. Іванов, В.К. Петров, 1991; Ю.А. Ромашин, 2003).

Результати спортсменів різної кваліфікації у загальнопідготовчих та змагальних вправах свідчать, що дійсно на етапі початкової підготовки завдання тренувального процесу у важкій атлетиці та гирьовому спорті однакові – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, всебічний розвиток організму. Однакові на даному етапі й засоби та методи спортивної підготовки. На початковому етапі підготовки гирьовиків низька технічна і спеціальна підготовленість обумовлює виконання вправ не за рахунок технічної майстерності, а за рахунок фізичних якостей: сили та силової витривалості (як правило, початківці виконують вправи з гирями у межах 10–20 підйомів). Тому змагальні результати новачків знаходяться у прямій залежності від рівня розвитку силових якостей і маси тіла.

Робота, яку виконують гирьовики високої кваліфікації (максимальна кількість підйомів гир за 10 хв), належить до зони великої відносної потужності за таких показників навантаження: ЧСС – 160–180 за 1 хв, споживання кисню – наближене до максимального, переважний характер роботи – аеробно-анаеробний, кисневе голодування – до 12 л на фоні значного підвищення рівня молочної кислоти у крові, робота системи дихання – максимальна, серця – субмаксимальна (К.В. Пронтенко, Т.Г. Кириченко, В.В. Пронтенко, 2006).

Науковці вказують, що працездатність гирьовика відповідає рівню розвитку її у веслярів, і підкреслюють, що колишні веслярі набагато швидше досягають успіхів у гирьовому спорті, ніж колишні штангісти (В. Хороненко, 1988; В.С. Рассказов, 2003). Підтвердженням даних слів є абсолютний рекорд світу в ривку колишнього весляра Ю. Петренка (в. к. – до 75 кг) із м. Черкаси – по 110 разів кожною рукою за 10 хвилин (1998 р.), а також високі результати кандидата у майстри спорту з веслування на байдарках, заслуженого майстра спорту з гирьового спорту харків'янина О. Савченка. Найтитулованіший гирьовик України (13-разовий чемпіон світу) ЗМС Р. Михальчук досягнув значних результатів завдяки високому рівню загальної фізичної підготовки, який він отримав під час багаторічних занять лижним спортом.

У зв'язку з тим, що за 10 хв, відведених регламентом, найсильнішим гирьовикам лише в одній вправі – поштовху двох гир – вдається підняти до 10 тонн, то за енерговитратами їх роботу можна порівняти з проходженням дистанції 10–15 км у лижних гонках.

Результати досліджень багатьох учених (В.В. Шевцов, 1993; Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2003; Р.М. Баймухаметов, Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2004; В.Л. Марищук, В.М. Князєв, Є.В. Лопатін, 2004 та ін.) свідчать, що гирьовий спорт характеризується значним напруженням кардіореспіраторної системи та ставить високі вимоги до розвитку фізичної витривалості спортсмена. Справедливість даних висновків підтверджена низкою досліджень, де зазначається, що приріст результатів у гирьовому спорті знаходиться у кореляційному співвідношенні з показниками степ-тесту, проби Штанге та бігом на 3 км. Для досягнення високих результатів у гирьовому спорті важливе значення має розвиток загальної фізичної витривалості (М.А. Євдокімов, Є.В. Лопатін, 2004).

Ознайомлення з планами тренувань ЗМС України Р. Михальчука, В. Андрейчука, Ф. Фуглева свідчить, що більшість вправ зі штангою, які широко наведені у відомих посібниках з гирьового спорту, вони не використовують, а кросова підготовка посідає чільне місце. Іншими словами, вправи зі штангою, що спрямовані на розвиток сили та силової витривалості, можна рекомендувати

спортсменам-початківцям. І навіть у цьому випадку слід основну увагу звернути на розвиток силової витривалості, а не сили, оскільки гирьовий спорт не ставить високих вимог до розвитку її абсолютного показника.

Найбільша припустимість методик важкої атлетики у гирьовому спорті спостерігається у самій структурі змагальних вправ. Більшість компонентів структури рухових актів поштовху і ривка є загальною для цих видів спорту. Як наслідок, більшість термінів, що визначають частини та елементи структури поштовху та ривка у гирьовому спорті, запозичено з лексики важкої атлетики.

Науковці вказують на специфічні особливості окремих параметрів рухів (вихідне положення перед поштовхом, фазовий склад та найбільш характерні зміни кутів у колінних і тазових суглобах). Описуються також і розбіжності у роботі рук. У важкій атлетиці руки ніби закріплені нерухомо одна відносно одної грифом штанги. У гирьовому спорті цього зв'язку немає і з'являють-ся додаткові ступені свободи у плечовому суглобі, що вимагає додаткової м'язової координації.

"Зловживання" штангою на початковому етапі підготовки не сприяє формуванню необхідних координаційних здібностей, що виявляється у дискоординації у положенні фіксації (втрата рівноваги, додаткові коливання гир, збільшення часу на досягнення рівноваги).

Особлива увага дослідників звертається на різницю у процесі дихання у гирьовиків та важкоатлетів. Вправи важкоатлетів виконуються при затримці дихання (натужуванні). У гирьовому спорті навпаки: постановка ритмічного дихання є першочерговим завданням навчання, обов'язковою умовою досягнення високих результатів (В.Н. Гомонов, 1998).

Особливості постановки дихання визначають і різні режими роботи м'язів. Максимальні зусилля у важкій атлетиці призводять до напруження великих груп м'язів. А організм гирьовика намагається використати тільки необхідні рухові одиниці, причому включення їх до роботи відносно короткочасне, та й вага снарядів порівняно незначна.

У важкоатлетів м'язи, як правило, скорочуються більш повільно. У гирьовому спорті м'язове напруження під час виконання поштовху у кращих спортсменів країни може становити 0,2–0,3 секунди (С.С. Добровольський, В.Ф. Тихонов, 2003). Як наслідок, для гирьовика важливого значення набуває здатність до швидкого розслаблення м'язів (В.Ф. Пилипко, 2000).

Дані обставини визначають і темп виконання вправи. У гирьовому спорті темп не високий, як правило, менше 20 повторів за хвилину. М'язове скорочення чергується з паузами відпочинку до 10 секунд для відновлення. Тому у гирьовому спорті, як і в інших циклічних видах, важливим компонентом підготовки є темпова робота на витривалість.

Одним з найважливіших питань спортивної підготовки є питання про кількісні та якісні характеристики тренувального процесу – обсяг та інтенсивність навантаження.

Під обсягом навантаження у важкій атлетиці розуміють загальну вагу, яку спортсмен підняв за тренування або цикл. Аналогічний підхід має місце і у гирьовому спорті (М.А. Євдокімов, Є.В. Лопатін, 2004). У практиці гирьового спорту застосовується оцінка обсягу навантаження не тільки за сумарною вагою, але й за кількістю підходів. Найінформативнішим є визначення обсягу навантаження за сумарною кількістю підйомів гир у разах з урахуванням їх ваги.

Інтенсивність заняття у важкій атлетиці визначають за середньою вагою штанги, а інтенсивність підходу виражається у відсотках від максимального результату. У гирьовому спорті поняття інтенсивності довгий час розумілося по-різному. Так, одні фахівці під інтенсивністю тренувального навантаження розуміють кількість повторів у відсотках від максимального результату, інші – кількість підйомів гир за тренування, треті – кількість тренувань у тижневому циклі (Ю.М. Зайцев, Ю.І. Іванов, В.К. Петров, 1991; В.А. Поляков, В.І. Воропаєв, 1988; Ю.А. Ромашин, 2003). Така розбіжність поглядів не випадкова, це результат відсутності досліджень у гирьовому спорті з даного питання.

Перш за все, під інтенсивністю необхідно розуміти ступінь дії вправ на організм, відрізняючи інтенсивність одного підходу від усього заняття в цілому. Тому інтенсивність підходу доцільно

визначати або за тривалістю виконання вправи у хвилинах, або за кількістю підйомів у відсотках від максимального результату, при цьому обов'язково враховувати вагу гир та темп виконання вправи; а до визначення інтенсивності заняття додати ще й показник частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час відпочинку між підходами.

Характерною особливістю гирьового спорту, на відміну від важкої атлетики, є незначна залежність спортивного результату від власної маси тіла атлета-гирьовика.

Між масою тіла важкоатлета (та, відповідно, його абсолютними силовими здібностями) і спортивним результатом існує прямолінійна залежність. У гирьовому спорті атлети середніх вагових категорій інколи показують вищі результати, ніж спортсмени у важких категоріях. Це свідчить про те, що сучасний гирьовий спорт (на відміну від важкої атлетики) швидше належить до циклічних видів спорту, пов'язаних з розвитком витривалості.

Отже, у гирьовому спорті підготовка гирьовиків-початківців дещо подібна до підготовки важкоатлета. Проте у тренувальному процесі цих видів спорту набагато більше відмітних рис, ніж спільних, особливо в ході підготовки спортсменів вищих розрядів. Гирьовий спорт – це спорт, який відрізняється специфічним характером спортивної (тренувальної, змагальної) діяльності та ставить високі вимоги до розвитку загальної та спеціальної фізичної витривалості, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму. Навіть зовні змінилась конституція тіла гирьовика, яка більше сьогодні нагадує легкоатлета або представника будь-якого іншого циклічного виду спорту, ніж важкоатлета.

5.3. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення

У системі підготовки гирьовиків слід виділити такі структурні елементи:

✓багаторічну підготовку гирьовиків як сукупність відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів;

✓річну підготовку (макроцикли і періоди);
✓середні цикли (мезоцикли);
✓малі цикли (мікроцикли);
✓окремі тренувальні дні;
✓тренувальні заняття та їх складові.

Структура процесу багаторічної підготовки залежить від багатьох чинників:

- особливостей змагальної діяльності;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму;
- індивідуальних і статевих особливостей організму спортсменів, темпів біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав займатися спортом і коли розпочав спеціальні тренування;
- змісту тренувального процесу – способів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимулюють працездатність).

Увесь період підготовки спортсменів має чітку циклічність. Уявити в деталях весь процесс багаторічних занять гирьовим спортом досить складно. Можна виділити сім основних етапів:

1) початкова підготовка;
2) попередня базова підготовка;
3) спеціалізована базова підготовка;
4) підготовка до вищих досягнень;
5) максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
6) збереження вищої спортивної майстерності;
7) поступове зниження досягнень (В.М. Платонов, 2004).

Раціональне планування багаторічної підготовки зумовлене доцільним співвідношенням її видів, напряму, динаміки навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися, залежно від специфіки змагальних вправ (двоборство, довгий цикл), індивідуальних особливостей спортсмена, способів і методів тренування (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення
(В.М. Платонов, 2004)

Етапи багаторічної підготовки	**Мета змагань**	**Результат змагань**	**Напрям підготовки**
1	**2**	**3**	**4**
Початкова підготовка	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання нормативів, набуття початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я, навчання техніки гирьового спорту, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння рухових дій, формування мотивації
Спеціалізована базова підготовка	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, технічне вдосконалення, тактична та психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце у певному рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації і готовності до змагань
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце в рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та готовності до змагань

Закінчення табл. 5.1

1	2	3	4
Збереження вищої спортивної майстерності	Збереження найвищого результату	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце в рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації і готовності до змагань
Поступове зниження досягнень	Збереження високих результатів	Місце у відбіркових і головних змаганнях сезону, місце в рейтингу	Протидія зниженню рівня специфічної адаптації і готовності до змагань

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки повинні цілком відповідати функціональним можливостям спортсмена, що забезпечить планомірне підвищення його майстерності.

5.4. Періодизація спортивної підготовки

У процесі спортивної підготовки в організмі спортсменів виникають різні морфологічні і функціональні зміни, що пов'язані з пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження (так звана біологічна адаптація), які визначають рівень тренованості. Тренованість не слід ототожнювати з підготовленістю, поняттям більш широкого змісту, що відбиває комплекс властивостей організму спортсмена до процесу виявлення максимальних можливостей під час змагальної діяльності (теоретичні знання, психологічна й мобілізаційна готовність до спортивної боротьби тощо). Рівень максимальної готовності спортсмена до досягнення найкращого спортивного результату визначається як стан *спортивної форми* (В.Г. Олешко, 1999).

Спортивну форму неможливо утримувати протягом тривалого часу. Вона може втрачатися, а згодом знову відновлюватися, тобто цей процес носить циклічний характер.

Тренованість спортсмена поділяється на *загальну та спеціальну*. Загальна тренованість – це процес пристосування організму до неспецифічних загальних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвиток фізичних якостей гирьовика.

Спеціальна тренованість гирьовика – це процес удосконалення м'язової діяльності, який вибирається залежно від виконання змагальних вправ у гирьовому спорті.

Згідно з теорією спортивного тренування, у процесі розвитку і вдосконалення рівня тренованості спортсмена виділяють три етапи: перший – зростання тренованості, другий – досягнення спортивної форми, третій – зниження тренованості. Кожен з етапів з визначеним ступенем імовірності відповідає періодам тренування: підготовчому, змагальному та перехідному. Ці періоди є послідовними ступенями процесу управління спортивною формою.

5.4.1. Підготовчий період

Підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального мікроциклу. У цьому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості, розвиваються фізичні якості, вдосконалюються рухові навички тощо. Різноманітні завдання спеціальної підготовки, які в кінцевому підсумку забезпечують успішний виступ гирьовика у відповідальних змаганнях сезону, вирішуються протягом усього підготовчого періоду.

Цей період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. Основними завданнями підготовчого етапу є: розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей гирьовиків, збільшення силових можливостей "робочих" м'язів гирьовиків, удосконалення спортивної техніки. Цей період характеризується великим обсягом тренувального навантаження й середньою інтенсивністю силових вправ. Широко застосовуються засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. Основна спрямованість занять – підвищення загальнофізичної підготовки.

Частина змагальних вправ у загальному обсязі виконуваної роботи низька. Надмірне використання на цьому етапі підготовки змагальних вправ на шкоду допоміжним і спеціально-підготовчим може негативно вплинути на спортивні результати.

Спеціально-підготовчий етап передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, яка забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також змагальних. Велика увага спрямовується на техніку виконання змагальних вправ, розвиток фізичних якостей та вдосконалення тактичних навиків. Кількість змагальних вправ збільшується під кінець етапу. Завершується підготовка спортсмена на цьому етапі інтегральною підготовкою. Її мета – об'єднання у змагальних вправах всього комплексу функціональних і психічних перебудов, рухових навиків і вмінь, знань, досвіду, які були отримані за період напружених тренувань.

Вимоги до розвитку фізичних якостей гирьовиків

На теперішній час у фахівців гирьового спорту не існує єдиної думки щодо значення та першочерговості розвитку основних фізичних якостей гирьовиків у підготовчому періоді. Аналіз тренувальних програм спортсменів різних областей України свідчить, що багато з них досить часто застосовують рекомендації, спрямовані на розвиток силових якостей (особливо це стосується гирьовиків, що починають займатися самостійно). Причиною цього, як ми вже відмічали раніше, є недостатня кількість спеціальних досліджень з цієї проблеми.

У працях деяких учених зазначається, що розвиток сили і силової витривалості є пріоритетним завданням у гирьовому спорті, при цьому силовій витривалості відводиться головна роль (*Ю.А. Романиин, 1992; С.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2003*).

Більшість дослідників одностайні у тому, що розвивати силу необхідно до певної "достатньої межі". Як зазначає у своїх дослідженнях В.І. Воронаєв (1986), силові можливості члена збірної команди країни з гирьового спорту знаходяться на рівні силових

можливостей важкоатлета другого розряду. На думку автора, це і є "достатня межа" розвитку сили.

Проте у роботах науковців останніх років стверджується, що при фіксованій вазі гир (32 кг) спортсмени мають різну масу тіла: у ваговій категорії до 60 кг атлет на змаганнях піднімає більше 100 % ваги тіла, а у ваговій категорії до 90 та понад 90 кг – 50–70 %. Тому автори наголошують, що зі збільшенням власної ваги вимоги до розвитку силових якостей гирьовиків змінюються: щоб піднімати гирі однакової ваги спортсмену вагової категорії до 60 кг і понад 90 кг необхідно розвивати силу, значно відмітну за абсолютною величиною. Однак який рівень розвитку сили повинні мати гирьовики різних вагових категорій для виконання нормативів МС та МСМК, – фахівцями не встановлено.

Окремі дослідники пов'язують приріст результатів у гирьовому спорті з розвитком максимальної сили та вважають, що для виконання норматива кандидата у майстри спорту України з гирьового спорту у ваговій категорії до 80 кг спортсмену необхідно вижимати дві 32-кілограмові гирі "чистою" силою 10–16 разів та виконувати присідання зі штангою 110–115 кг. Це той "мінімум" сили, який при відповідних тренуваннях гирьовики "переroблюють" у силову витривалість. В інших вагових категоріях ці показники повинні бути відповідно вищими або нижчими.

У посібнику А.І. Воротинцева (2002) наводяться основні показники сили і витривалості, які необхідно досягти гирьовикам у процесі загальнофізичної підготовки для більш вузької спеціалізації у гирьовому спорті (табл. 5.2). Автор рекомендує підвищувати вимоги до розвитку силових якостей пропорційно підвищенню маси тіла спортсмена. При цьому вимоги до розвитку витривалості знижуються.

Аналіз звітів головної суддівської колегії чемпіонатів України за 2004–2009 роки та тренувальних програм спортсменів свідчить, що спортсмени легких вагових категорій (60–70 кг), які не виконують вимог до розвитку сили і силової витривалості, що рекомендовані у відомих посібниках, значно перекривають норматив КМС у ваговій категорії до 80 кг. Більше того, навіть деякі видатні спортсмени (чемпіони та призери чемпіонатів

України і світу) не в змозі вижати гирю 32 кг, але у бігу на 3000 м виконують дорослі спортивні розряди. Це ще раз дає право стверджувати, що ні сила, ні силова витривалість не є визначальними якостями у гирьовому спорті.

Таблиця 5.2

Контрольні нормативи фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків (А.І. Воротинцев, 2002)

Вагові категорії, кг	**Жим штанги лежачи, кг**	**Тяга штанги, кг**	**Присідання зі штангою, кг**	**Жим гирі 32 кг, рази**	**Біг 3000 м**
60–65	80	110	110	1–2	Юнацький розряд
70–75	90	120	120	5–6	
80	100	130	130	12–15	Пробіжка у помірному темпі
90, +90	100 і >	140	140	15–18	

У гирьовому спорті зусилля розвивається за рахунок синхронізації скорочення витривалих рухових одиниць, що визначається не силою нервового імпульсу, а його частотністю. Саме синхронізація рухових одиниць дозволяє розвивати необхідне зусилля у гирьовому спорті, що цілком пояснює помірну гіпертрофію гирьовиків на відміну від важкоатлетів. Зі збільшенням маси тіла гирьовика потреба у зростанні максимальної сили пропорційно знижується: для роботи з гирею 32 кг спортсмену вагової категорії 90 і понад 90 кг немає необхідності піднімати штангу вагою 140–150 кг.

При побудові тренувального процесу необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали "свою" спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ. Це пов'язано з необхідністю стимулювати м'язи лише вибірково – "робочі" м'язи (м'язи стегна, спини, плечового пояса). Для розвитку "робочих" м'язів гирьовиків використовуються такі вправи:

Вправи для розвитку м'язів спини

1. Тяга гир (штанги) станова.
2. Нахили тулуба вперед зі штангою або гирею на плечах.

3. Взяття штанги або гирі (гир) на груди.

4. "Протяжка" гирі.

5. Махи гирею (підриви) з різною амплітудою.

6. Підрив однієї гирі двома руками.

7. Ривок гирі.

8. Вправи з диском від штанги: нахили у різні боки, повороти вправо-вліво, протягування по діагоналі до плеча.

9. Лежачи з опорою стегнами на гімнастичному коні, руки за головою, ноги закріплені – згинання і розгинання тулуба.

10. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни).

Вправи для розвитку м'язів ніг

1. Присідання з гирею або штангою на плечах.

2. Напівприсідання зі штангою на плечах.

3. Напівприсідання з гирею (гирями) на грудях.

4. Напівприсідання зі штангою або гирями з виходом на носки.

5. Напівприсідання зі штангою або гирею (гирями) угорі на прямих руках.

6. Вистрибування зі штангою на плечах.

7. Вистрибування з гирею (гирями) на грудях.

8. Вистрибування з гирею в опущених униз руках.

9. Виштовхування штанги або гирі (гир) з грудей.

10. Стрибки: вперед (угору) з повного присіду, на лавку, на одній нозі.

Вправи для розвитку м'язів плечей та рук

1. Жим штанги або гирі (гир) стоячи, сидячи.

2. Жим гир стоячи, сидячи по черзі.

3. Тяга гирі (гир), штанги у нахилі.

4. Утримання гирі (гир) угорі на прямих руках.

5. Ходьба з гирею (гирями) угорі на прямих руках.

6. Піднімання гирі двома руками хватом зверху до підборіддя.

7. Жим штанги лежачи (вузьким, широким хватом).

8. Віджимання в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках.

9. Підтягування на перекладині.

10. Вис на перекладині.

Багато вчених вважає, що однією з найважливіших якостей гирьовика, що забезпечує його успіх у змагальній діяльності, є силова витривалість.

За даними провідних учених у галузі фізичного виховання і спорту (В.М. Платонов, 1997), тривалість виконання вправ на силову витривалість, як правило, не перевищує 2–3 хвилини. У гирьовому спорті силова витривалість у чистому вигляді виявляється лише під час виконання вправи безперервно у кількості не більше 30–40 підйомів. Гирьовики з високим рівнем силової витривалості можуть показати високі результати у коротких підходах тривалістю 30–120 секунд (при цьому темп становить 20–30 підйомів за хвилину, робота здійснюється в режимі безперервного м'язового скорочення, основне джерело енергії – запаси глікогену у м'язах).

Аналіз виступів гирьовиків під час змагань свідчить, що паузи між підйомами досягають 10 секунд, а результат у поштовху не рідко перевищує рубіж 100 підйомів, навіть у легких категоріях. За 10-хвилинного регламенту робота здійснюється за рахунок окислювальної реакції, де основним джерелом енергії є кисень. Тому для досягнення високих результатів у гирьовому спорті необхідна не силова витривалість, а витривалість до роботи з гирями протягом 10 хвилин – спеціальна витривалість, основою якої є загальна фізична витривалість.

Питання розвитку загальної витривалості привертає значну увагу фахівців гирьового спорту. У працях (Ю.В. Верхошанський, 1988; Є.В. Лопатін, С.Л. Руднєв, 2003) відмічається, що оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів спеціальної підготовки і вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень працездатності гирьовика та сприяє зростанню спортивних результатів.

З фізіологічної точки зору загальна витривалість характеризується як здатність до тривалого виконання роботи на необхідному рівні інтенсивності, як здатність боротися зі стомленням. Загальна фізична витривалість дозволяє тривалий час виконувати роботу, що втягує в дію багато м'язових груп та сприяє підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи організму.

Однією з найважливіших особливостей цієї фізичної якості є здатність до "перенесення". Загальна витривалість є основою для виховання всіх інших різновидів витривалості. Тому не випадково, що спортсмени-гирьовики високого класу зазвичай демонструють високі результати у вправах на витривалість (біг 3, 5 км).

У циклічних видах спорту лімітуючим чинником є серцево-судинна система. На основі факторного аналізу науковцями встановлено, що найвагоміше значення для високих досягнень у гирьовому спорті мають показники, що характеризують функціональні можливості серцево-судинної системи атлетів (В.В. Шевцов, 1993; В.В. Пронтенко, К.В. Пронтенко, 2007).

Спортсмену-гирьовику особливу увагу необхідно надавати підготовці міокарда до тривалого підняття ваги (адже за програмою двоборства це два відрізки по 10 хв). У разі роботи в аеробному режимі особливого значення набуває швидкість відновлення функціонального потенціалу м'язів – швидкість відновних процесів під час самої роботи. Від цього залежить і темп виконання вправи, і швидкість відновлення між підходами, тренуваннями, циклами.

Гирьовики, у яких добре розвинена загальна витривалість, виконують значно більший обсяг тренувального навантаження, швидше відновлюються і на змаганнях відпрацьовують весь відведений регламент часу. Усе це дає підставу більше орієнтуватися на показники загальної витривалості в ході побудови тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді.

До 1989 року, коли правилами змагань обмеження у часі не передбачалось і деякі спортсмени виконували вправи більше двох годин, така робота характеризувалась високою працездатністю, витривалістю функціональних систем та ставила високі вимоги до загальної витривалості спортсмена. З уведенням 10-хвилинного регламенту до вимог витривалості додався високий ступінь напруженості та інтенсивності змагальної діяльності. У сучасних умовах необхідно не тільки використати всі 10 хвилин, але й зберегти високий темп роботи. Тому для досягнення високих результатів у сучасному гирьовому спорті атлет повинен мати високий рівень розвитку спеціальної витривалості.

Формування спеціальної витривалості – складний і багатогранний процес, що вимагає різносторонньої підготовки: швидкісної, силової, темпової, спеціальної, технічної, тактичної, вольової, інтегральної. Виконати такий обсяг завдань можливо тільки за умови високого рівня розвитку загальної витривалості. Тому найбільш значущим та першочерговим завданням у ході побудови тренувального процесу гирьовиків у підготовчому періоді є формування загальної фізичної витривалості.

Реакція міокарда на навантаження виражається у брадикардії, і чим вищий ступінь розвитку витривалості, тим сильніше вона виражена. Встановлено, що зі зростанням спортивної майстерності ЧСС у спортсменів-гирьовиків знижується і сягає у спортсменів екстракласу – 48–56 за 1 хв (В.В. Шевцов, 1993). Така брадикардія є характерною для стаєрів та спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту, спрямованих на розвиток витривалості. Це підтверджує факт про першочергове значення загальної витривалості у гирьовому спорті.

Отже, гирьовий спорт характеризується високою фізичною працездатністю, витривалістю, напруженістю функціональних систем, наближеною до максимальної, тривалою роботою в умовах значного закислення внутрішнього середовища організму. "Базою" у таких видах спорту є загальна фізична витривалість та високий рівень функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму.

Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у поступовому збільшенні тривалості виконання вправ помірної інтенсивності. Найкращим засобом розвитку загальної витривалості є циклічні види спорту: біг (кроси 2, 3, 5, 10 км), ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді тощо. Крім того, досить ефективними є також деякі спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, хокей. Чергування циклічних видів спорту зі спортивними іграми вносить різноманітність у тренувальний процес, підвищує емоційний фон проведення занять і, окрім вирішення головної задачі – виховання загальної витривалості, є ефективним засобом активного відпочинку від навантажень з обтяженнями.

На перших тренуваннях гирьовиків навантаження повинно зростати за рахунок поступового збільшення тривалості безперервної роботи (до 1 години і більше), за умови збереження низької інтенсивності рухів. Така робота привчає організм до виконання тривалої роботи, покращує стан серцево-судинної та дихальної систем, розширює функціональні можливості організму. Подальший розвиток загальної витривалості досягається за рахунок підвищення інтенсивності виконання тренувальної роботи. У міру збільшення інтенсивності тривалість роботи стабілізується і починає зменшуватись. Після того як організм звикне до даного навантаження, інтенсивність знову підвищують.

На відміну від методик виховання загальної витривалості, для виховання спеціальної витривалості застосовуються лише ті вправи, у яких спортсмен спеціалізується, тобто класичні вправи гирьового спорту або наближені до них за структурою рухів (спеціально-підготовчі вправи). Підвищення інтенсивності заняття відбувається шляхом скорочення часу й одночасного збільшення темпу виконання вправ, зменшення відпочинку між підходами, збільшення ваги гир.

У працях учених (В.І. Воропаєв, 1995; А.І. Воротинцев, 2002) вказується на значення гнучкості та координаційних здібностей для досягнення високих результатів у гирьовому спорті. Гнучкість багато у чому визначає рівень спортивної майстерності атлета. За словами олімпійського чемпіона Ю. Власова, "гнучкість є однією з перших якостей організму", що дозволяє виконувати рухи точно, швидко, з широкою амплітудою. У гирьовому спорті гнучкість сприяє більш швидкому оволодінню технікою виконання вправ, розвитку інших фізичних якостей та знижує ймовірність виникнення травм кістково-м'язововго апарата.

Гирьовики, у яких достатньо високий рівень розвитку даної якості, виконують вправи м'яко, невимушено, без зайвих напружень, що сприяє більш економічному витраченню сил та енергії, а також швидкому зростанню спортивних результатів. Особливо важливе значення гнучкість має для виконання поштовху двох гир (у фазах вихідного положення гир на грудях та під час фіксації гир угорі на прямих руках).

Гирьовикам, у яких достатньо розвинена гнучкість, не потрібно багато тренувального часу витрачати на тренування даної якості. Для підтримання гнучкості на належному рівні достатньо регулярно включати вправи на розтягування м'язів та рухливість у суглобах до ранкової фізичної зарядки, розминки перед тренуванням, під час відпочинку між підходами та в заключній частині заняття.

Із ознайомлення з тренувальними програмами видатних гирьовиків відомо, що всі вони застосовують спеціальні вправи для розвитку гнучкості, при цьому деякі виявляють досить високі її показники: чемпіон світу М. Бібиков (в. к. до 80 кг) виконував "прокручування" гімнастичною палицею з шириною хвату 20 см.

Щодо координаційних здібностей, то робота у гирьовому спорті становить складний процес руху двох і навіть трьох (поштовх двох гир) центрів ваги. Вправи з гирями належать до класу вправ глобального включення м'язових груп, що вимагає розвитку міжм'язової координації, відчуття рівноваги, здібності до розслаблення м'язів. Втрата рівноваги під час виконання вправ з гирями приводить до додаткової роботи – переміщення по помосту. Гирьовики низьких розрядів багато разів змінюють положення за час виступу, тоді як висококваліфіковані, як правило, жодного разу не втрачають положення рівноваги. Усе це свідчить про важливість розвитку гнучкості та координаційних здібностей у гирьовиків під час побудови тренувального процесу у підготовчому періоді. Нижче наведено комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Вправи для розвитку гнучкості гирьовиків

1. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом рук (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).
2. Ривок однієї гирі двома руками з акцентом на розтягуванні м'язів плечових суглобів (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).
3. Утримання гантелі або легкого диска на прямій руці у горизонтальному положенні з опорою ліктя (гнучкість ліктьових суглобів).

4. Утримання гирі двома руками за головою – лікті розміщені паралельно, відведені вгору (гнучкість та рухливість у плечових суглобах).

5. Стійка на руках, в упорі на брусах (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).

6. Утримання гир на грудях у вихідному положенні при виконанні поштовху та у положенні фіксації (гнучкість хребта та плечових суглобів).

7. Вправи на перекладині: вис, розмахування та прогинання тулубом, підйом переворотом (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).

8. Вправи на гімнастичній стінці: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, піднімання ніг у висі (гнучкість та рухливість у хребті, плечових і ліктьових суглобах).

9. Вправи з гирею на гімнастичній лавці: лежачи – гиря у піднятих угору руках – опускання гирі за голову (гнучкість хребта, плечових і ліктьових суглобів); стоячи – гиря в опущених донизу руках – нахили вперед, гиря нижче від рівня лавки (гнучкість хребта, тазостегнових і колінних суглобів).

10. Пружинисті рухи у глибокому випаді, нахили тулуба до колін сидячи (гнучкість хребта, тазостегнових і колінних суглобів).

Таким чином, сучасний гирьовий спорт ставить високі вимоги до розвитку спеціальної витривалості під час роботи з гирями. Сьогодні без високого рівня розвитку цієї специфічної якості неможливо показати високий результат і відпрацювати всі 10 хвилин регламенту. Основою для даної якості є загальна фізична витривалість. Доказом даних висновків служать рекорди України та світу колишніх лижників, веслярів, які досягають успіхів у гирьовому спорті значно швидше, ніж представники силових видів спорту. Неабияке значення має також розвиток гнучкості та координаційних здібностей. Важливість розвитку сили та силової витривалості для гирьовиків також є безумовною та беззаперечною. Однак для спортсменів різних вагових категорій вимоги до силових якостей різні. Тому побудова тренувального процесу гирьовиків високої кваліфікації у підготовчому періоді з урахуванням їх вагової категорії, а також науково обґрунтованих вимог

до розвитку основних фізичних якостей є важливим завданням на шляху підвищення спортивних результатів.

5.4.2. Змагальний період

Основними завданнями змагального періоду є збереження і подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення техніки змагальних вправ, підвищення психологічних і вольових якостей, проведення заходів щодо зниження маси тіла (якщо є потреба), визначення рівня фізичної підготовленості та розробка тактичного плану виступу у змаганнях. Цей пеіод характеризується зниженням обсягу тренувальних навантажень (до 30–35 %), з одночасним підвищенням інтенсивності виконання вправ. Широко використовуються засоби СФП. Основною спрямованістю занять є підвищення спеціальної фізичної підготовки до максимального рівня та реалізація її на змаганнях.

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних аспектів підготовленості, забезпечуються інтегральна і безпосередня підготовка та участь у змаганнях. У процесі виступу у другорядних змаганнях враховуються всі особливості головних змагань. При цьому величина змагального навантаження багато в чому визначається характером змагань, наявністю сильних суперників, емоційним настроєм спортсмена. Відповідальні змагання мають більш глибокий вплив на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження та контрольні змагання.

За 2–3 тижні перед відповідальними змаганнями необхідно суттєво знизити загальний обсяг тренувальної роботи. Особливу увагу у змагальному періоді слід звернути на побудову тренувальних занять за 7–14 днів до відповідальних змагань. Тренування в цей час будуються суто індивідуально і можуть не вписуватися в стандартні схеми, особливо коли це стосується спортсменів високої кваліфікації.

В.М. Платонов (2004) рекомендує для об'єктивізації процесу безпосередньої підготовки до головних змагань сезону таке:

✓ визначити раціональне співвідношення вправ, направлених на розвиток різних якостей;

✓ встановити оптимальне поєднання великих навантажень і повноцінного відпочинку;

✓ навчитися уявляти тренувальні навантаження, відновлювальні заходи і харчування у вигляді єдиного процесу;

✓ вдосконалити діагностику функціонального стану спортсменів, їх реакцій на навантаження з метою індивідуального планування і корекції тренувального процесу;

✓ розробити комплекс спортивно-педагогічних, фізіотерапевтичних і психологічних заходів, які дозволяють найкращим чином підготувати спортсмена до конкретних змагань.

5.4.3. Перехідний період

До основних завдань перехідного періоду належить повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень макроциклу, а також підтримка на певному рівні тренованості для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. В цей період забезпечується повноцінне відновлення фізичної і психічної працездатності організму спортсменів. Навантаження значно знижується. Основні засоби – вправи для загального розвитку з невеликими обтяженнями або без них, спортивні ігри, плавання, легка атлетика, вправи з подоланням опору зовнішнього середовища тощо. Заняття спрямовані на активний відпочинок.

Для гирьовиків високої кваліфікації, які беруть участь у 3–4 відповідальних змаганнях протягом року, доцільно у перехідному періоді широко використовувати вправи, направлені на розвиток різних рухових якостей, щоб забезпечити зміну характеру тренування. Тому необхідно проводити заняття комплексного спрямування, з використанням різних засобів широкого спектра впливу для підтримки рівня тренованості, відновлення емоційної сфери гирьовика та переключення його психіки на інші чинники тренувального процесу.

5.4.4. Особливості періодизації спортивної підготовки гирьовиків різної кваліфікації

Структура підготовки спортсменів протягом певного відрізку часу обумовлюється головним завданням, вирішенню якого присвячується спланований тренувальний процес на даному етапі

багаторічного вдосконалення. Для спортсменів високого класу таким завданням є досягнення найвищої готовності, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях року.

Одним із основних принципів підготовки спортсменів є циклічність, яка виявляється у систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, макроциклів. Основною структурною одиницею планування є макроцикл.

Специфікою гирьового спорту є те, що щороку двічі на рік проводяться чемпіонати України та, відповідно, двічі – чемпіонати світу: з класичного двоборства та поштовху гир за довгим циклом (Ю.В. Щербина, 2006). Тому на основі теорії періодизації підготовки спортсменів та з урахуванням специфіки гирьового спорту й календарного плану змагань на рік у плануванні цілорічного тренування спортсменів-гирьовиків можна виділити два макроцикли: літньо-осінній, під час якого здійснюється підготовка до змагань з двоборства, та зимово-весняний (підготовка до змагань з довгого циклу). Кожен макроцикл, як правило, включає три періоди: *підготовчий, змагальний та перехідний*. Така періодизація є природною передумовою фазовості розвитку спортивної форми спортсменів.

У зв'язку з тим, що у гирьовому спорті, на відміну від інших видів спорту, змагальний період є відносно коротким (від 2 до 6 тижнів, спортсмен бере участь у 1–2 змаганнях), то особливого значення набуває раціональна побудова тренувального процесу гирьовиків саме у підготовчому періоді.

Основними завданнями даного періоду є: різносторонній розвиток спортсмена; зміцнення здоров'я; підвищення рівня всіх сторін підготовленості; розширення функціональних можливостей (закладання надійної функціональної бази); успішне опанування та вдосконалення техніки виконання вправ гирьового спорту.

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення сторін підготовленості, забезпечується безпосередня підготовка та участь в основних змаганнях. Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу гирьовиків

після тренувальних та змагальних навантажень, а також на підготовку до чергового макроциклу.

У підготовчому періоді вчені виділяють загальнопідготовчий (перший) та спеціально-підготовчий (другий) етапи (В.М. Платонов, 2004). Перша половина загальнопідготовчого етапу повинна орієнтуватись на виконання вправ з інших видів спорту для розвитку сили, силової та загальної фізичної витривалості, підвищення працездатності (легкоатлетичні кроси, стрибкова робота, загальнопідготовчі вправи з обтяженнями, на гімнастичних снарядах, спортивні ігри тощо). У другій половині загальнопідготовчого етапу повинна зростати роль допоміжних та спеціальних вправ таким чином, щоб спеціально-підготовчий етап перебігав з переважним використанням спеціально-підготовчих та змагальних вправ.

Головним напрямком у динаміці тренувального навантаження першого етапу є поступове збільшення обсягу тренувальної роботи. Пік обсягу навантаження повинен припадати на першу половину спеціально-підготовчого етапу, а потім обсяг знижується.

Інтенсивність навантаження зростає дещо повільніше. Лише до кінця другого етапу підготовчого періоду інтенсивність повинна досягти максимальних значень, у той час як обсяг поступово знижується до мінімуму. Друга половина спеціально-підготовчого етапу повинна відповідати підготовці, яка максимально наближена до змагань. У цей час доцільно провести контрольно-перевірочне заняття (“прикидку”: 80–90 % від кращого результату), що дозволить остаточно переконатись у готовності спортсмена та виявити можливі недоліки у тренувальному процесі.

Залежно від спортивної кваліфікації періодизація тренувального процесу гирьовиків має певні особливості. Це обумовлюється різною націленістю змагань та спрямованістю підготовки до них, особливо у підготовчому періоді. Так, якщо для початківців і розрядників метою змагань є виконання нормативів та планомірне підвищення спортивного результату, то й завдання підготовчого періоду полягає у підвищенні функціональних можливостей, різносторонньому розвитку фізичних якостей, технічному вдосконаленні, тактичній та психологічній підготовці. Для спортсменів вищих розрядів головна мета – досягнення

найвищих результатів, які дозволять посісти призове місце у головних змаганнях та у світовому рейтингу. При цьому завданням підготовчого періоду для гирьовиків високої кваліфікації є досягнення максимального рівня специфічної адаптації та готовності

Піч час побудови тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів протягом року застосовується "здвоєний" цикл (перехідний період між першим та другим макроциклами не планується, змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного). Загальнопідготовчий етап у спортсменів високого класу повинен бути значно коротшим, ніж у розрядників, та менш тривалим у порівнянні зі спеціально-підготовчим періодом. При цьому загальнопідготовчий етап літньо-осіннього макроциклу у "майстрів" повинен бути тривалішим (3–6 тижнів), ніж зимово-весняного (2–3 тижні). За такої побудови тренувального процесу протягом року достатньо *планувати один перехідний період тривалістю до 6–8 тижнів* (після зимово-весняного макроциклу).

Для побудови тренувального процесу гирьовиків-розрядників необхідним є застосування двоциклічного планування: у кожному макроциклі планується два підготовчих, два змагальних і два перехідних періоди. Тривалість загальнопідготовчого етапу повинна переважати тривалість спеціально-підготовчого.

Таким чином, тільки правильно спланований та раціонально побудований тренувальний процес гирьовиків у підготовчому періоді, з урахуванням їх кваліфікації та специфіки гирьового спорту, дозволить спортсменам досягти поставленої мети: для розрядників – підвищити результат, для гирьовиків високого класу – досягти найвищої готовності до основних змагань макроциклу, показати на них найкращий результат та посісти високе місце.

5.5. Структура спортивної підготовки гирьовиків

Спортивна підготовка гирьовиків включає такі складові: фізичну підготовку (загальну та спеціальну), технічну, тактичну, теоретичну, психологічну (морально-вольову). Всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою. Недостатній рівень підготов-

леності за будь-якою із цих складових не дозволить гирьовику повністю розкрити свої фізичні можливості.

Завдання фізичної підготовки направлені:

⇨ на підвищення рівня розвитку та розширення функціональних можливостей організму гирьовиків;

⇨ на розвиток фізичних якостей та вдосконалення функції розслаблення м'язів;

⇨ на вдосконалення фізичних здібностей, що забезпечують ефективність досягнення максимальних результатів у змаганнях.

Ці завдання вирішуються у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка здійснюється з метою покращання здоров'я, підвищення працездатності, рівня розвитку фізичних якостей, гармонійної фізичної підготовленості. Основним засобом загальної фізичної підготовки є різні фізичні вправи, які впливають на організм у цілому. Це біг, ходьба на лижах, спортивні ігри, вправи на спортивних снарядах, вправи з обтяженням тощо. Загальна фізична підготовка розширює функціональні можливості організму, дозволяє збільшувати фізичні навантаження і надає умови для розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсмена та досягнення ним високих результатів на змаганнях з гирьового спорту.

Спеціальна фізична підготовка ставить перед собою завдання розвитку спеціальних фізичних якостей стосовно специфіки гирьового спорту. Засобом спеціальної підготовки є виконання змагальних вправ. Найефективнішим засобом удосконалення спеціальної підготовленості гирьовиків є контрольні "прикидки" та участь у змаганнях. Однак зловживання цими засобами може призвести до виснаження нервової системи, перевтоми організму та зниження спортивних результатів.

Загальна та спеціальна фізична підготовка пов'язані одна з одною й залежать одна від одної. Їх співвідношення змінюється у процесі багаторічної підготовки: з підвищенням кваліфікації гирьовиків частка вправ загальної підготовки зменшується, а частка спеціальної фізичної підготовки – збільшується.

У процесі розвитку фізичних якостей у гирьовому спорті доцільно визначити загальні правила побудови навчально-

тренувального процесу, визначити структури розвитку фізичних якостей на всіх рівнях підготовки гирьовика. При цьому доцільно використати принципову схему побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей, яка повинна містити такі операції (М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов, 2008):

1. Постановка педагогічного завдання. На основі аналізу стану фізичної підготовленості гирьовика слід визначити, яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати.

2. Вибір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним гирьовиком чи групою.

3. Вибір адекватних методів виконання вправи.

4. Визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

5. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості, необхідної кількості навчально-тренувальних занять.

6. Визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до змагальної діяльності в гирьовому спорті.

Технічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Загальна технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання всіх основних вправ із гирями. Спеціальна підготовка – оволодіння технікою лише змагальних вправ та елементів цих вправ.

Найкращих результатів можна досягти тільки за умови всебічної технічної підготовленості гирьовика. Засвоєння базових рухів у процесі набуття рухових навичок призводить до засвоєння нових форм руху та вдосконалення координаційної структури змагальних вправ.

Технічна підготовленість гирьовика залежить від рівня тренованості, кваліфікації, вагової категорії, віку тощо. Основними чинниками технічної майстерності висококваліфікованих гирьовиків є оптимальна структура рухових дій під час виконання змагальних вправ.

Оптимальний рівень технічної майстерності гирьовика характеризує високий ступінь автоматизації рухових навичок та їх

стабільність. Під стабільністю критеріїв технічної підготовленості слід мати на увазі не закріплені назавжди рухові навички, а лабільні, що можуть швидко та ефективно змінюватися під впливом як зростання силової витривалості, так і втоми під час виконання вправи.

Оволодіння прийомами та діями технічної підготовленості характеризується трьома рівнями: наявність рухових уявлень про прийоми, дії та способи їх виконання; поява та розвиток безпосереднього рухового вміння; закріплення рухової навички (В.Г. Олешко, 1999).

Тактична підготовка у змагальній діяльності є важливим чинником у досягненні спортивного результату. Під тактикою розглядають сукупність форм і способів боротьби за перемогу у змаганнях. Використовуючи свої фізичні і технічні можливості, а також уразливі сторони противника, спортсмен вибирає тактику виступу у змаганнях для перемоги.

Стратегія підготовки пов'язана з формуванням системи відповідних знань способів і методів розвитку гирьового спорту, багаторічної підготовки. У гирьовому спорті можна виділити стратегію підготовки спортсменів до змагань та стратегію змагальної діяльності, яка може бути індивідуальною та командною.

Індивідуальна стратегія включає питання всебічного визначення рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості основних суперників та особливостей їх змагальної діяльності.

Командна стратегія вивчає можливості суперників у процесі змагальної діяльності і методи її проведення. У першу чергу це: варіанти розподілу учасників команди за ваговими категоріями, рівень готовності кожного із них і передбачуваний результат у загальнокомандний внесок. На основі отриманої інформації розробляється загальний стратегічний план командної боротьби: визначається основний склад спортсменів за ваговими категоріями та передбачуваний результат кожного у сумі двоборства (В.Г. Олешко, 1999).

Навчання спортсменів тактики відбувається за допомогою лекцій, бесід, перегляду кінофільмів, читання спеціальної

літератури, аналізу технічних результатів змагань, засвоєння тактичних прийомів на спільних тренуваннях, прикидках і змаганнях.

Тактична підготовка гирьовика включає:

⇨ набування спеціальних теоретичних знань;

⇨ оволодіння арсеналом необхідних тактичних і комбінаційних прийомів;

⇨ оволодіння вмінням правильно оцінювати ситуацію, яка складається під час змагань, та можливостями і здібностями знаходити оптимальні тактичні рішення.

Набуття теоретичних знань направлене на ознайомлення з місцем проведення змагань, основними суперниками, їх уразливими і сильними сторонами, умовами проведення змагання (на скільки днів розрахована програма, скільки братиме участь у змаганнях команд тощо). Всі ці відомості потрібні для того, аби, враховуючи майбутні умови боротьби, відповідно побудувати свою підготовку, запланувати і відпрацювати ряд несподіваних для противника контрприйомів, які сприяли б досягненню успіху. Практика найбільших змагань показує, що правильна оцінка своїх можливостей і можливостей суперників, посильність завдання, а не "приціл" на перше місце дають можливість спортсменам досягати найкращих результатів, повніше використовувати свої можливості.

Психологічна підготовка гирьовиків – це формування особистості спортсмена (стійкий інтерес до спортивної діяльності, дисциплінованість, відчуття обов'язку перед тренером і колективом, відповідальність за виконання планів підготовки та результати змагань), виховання позитивних міжособистісних стосунків у колективі, розвиток спеціалізованих психомоторних ("відчуття гирі") і вольових (цілеспрямованість, витримка і самовладання, наполегливість і завзятість, сміливість і рішучість та ін.) якостей.

Зміст психологічної підготовки полягає у цілорічній загальній підготовці до тренувань і виконанні спортсменом поставлених завдань; психологічна підготовка до змагань – це створення "боєвої готовності", управління своїм станом під час досягнення

запланованого результату та відновлення нервово-психічної енергії після виступу у змаганнях.

Участь у змаганнях, сильний склад учасників, жорстка конкуренція часто призводять до того, що добре підготовлені гирьовики, які показують на тренуваннях високі результати, несподівано програють слабшому супернику, не можуть досягти свого реального результату, хвилюються при виконанні суперником тактичних маневрів. За інших однакових умов останнім часом великого значення набуває чинник нервово-психічного стану спортсмена, в якому також можуть критися значні невикористані резерви підвищення спортивних результатів.

Для того, щоб ефективно впливати на психологічний стан спортсмена, до роботи з командами слід залучати спортивних психологів, які після уважного вивчення особистості спортсмена в конкретних умовах напередодні відповідальних змагань допоможуть тренеру підвести його до виступу в найсприятливішому нервово-психічному стані на рівні найкращого тренувального результату.

В.Я. Андрейчук (2007) звертає увагу, що під час підготовки команди до змагань особливо важливі два основні моменти:

1. Треба звільнити спортсмена напередодні змагань від зайвого напруження, налаштувати його на впевненість у перемозі. Адже досить часто, на жаль, доводиться спостерігати, як за кілька днів до змагань спортсмени втрачають апетит, погано сплять, стають роздратованими або навпаки – сонними, млявими. Спортсмени багато разів у думці уявляють собі виступ на змаганнях. До дня виступу вони "перегоряють" і вже не спроможні показати свій кращий результат.

2. Допомогти спортсменам у вирішальний момент сконцентруватись і виявити свої найкращі якості для досягнення перемоги. Вміло обрана тактика піднімання гир, обізнаність із силами та можливостями суперника – все це відіграє не останню роль у досягненні успіхів.

В той же час результати досліджень (Г.П. Грибан, 1994) показують, що ефективним і якісним показником психологічної підготовленості спортсмена виступає комплексна психологічна підготовка, яка враховує не тільки особливості спортивної

діяльності, індивідуальні психологічні особливості спортсмена, а й сферу його діяльності (навчання, трудова діяльність тощо).

Під комплексною психологічною підготовкою слід розглядати факторну структуру всіх сторін психологічних впливів у кожному конкретному виді спорту, які базуються на інтегральній характеристиці індивідуальності спортсмена, його досвіді, знаннях, уміннях, навиках, спеціальній підготовленості і наявності індивідуального арсеналу засобів подолання об'єктивних і суб'єктивних перешкод на шляху до високої спортивної майстерності, в тому числі при досягненні накресленої мети (Г.П. Грибан, 1994).

Наш спортивний, науковий і тренерський досвід та дослідження показали, що наукові дані комплексної психологічної підготовки в роботі з гирьовиками високої кваліфікації не знайшли достатнього місця в навчально-тренувальному процесі. Тренери, з одного боку, приділяють велику увагу фізичній, технічній, тактичній підготовці, окремим аспектам психологічної підготовки і в той же час не володіють цілеспрямованою системою комплексного впливу на спортсмена. З іншого боку, у вітчизняній і зарубіжній психології спорту накопичено досить багато матеріалу, який відображає окремі аспекти психологічної підготовки. Розрізненість і різноплановість матеріалу багатьох статей, посібників, книг та дисертацій, а також підходів до дослідження і розкриття даної проблеми, за відсутності єдиної теоретичної і науково-методичної системи в розумінні комплексної психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації, є негативним явищем у практичній діяльності тренерів і психологів.

Крім того, психологи і тренери не завжди достатньою мірою володіють необхідним арсеналом практичних умінь і навиків впливу на всі сторони психічних виявів спортсмена, а впливають лише на окремі його вияви (емоційні, вольові, моторні, сенсорно-перцептивні та ін.), що суттєво знижує ефективність їх діяльності у спорті. Це залежить від знань, умінь і практичних навиків фахівців, від особливостей виду спорту, індивідуальних характерологічних і типологічних характеристик особистості спортсмена, його віку, статі, кваліфікації, рівня спеціальної підготовленості,

стану підготовки, рангу змагань та функціонального стану тощо. В даний час також відсутня чітка система засобів впливу (психологічна підготовка) на спортсмена залежно від рівня його підготовленості та періоду підготовки.

Проведений аналіз діяльності тренерів та інших фахівців (лікарів, психологів, керівних кадрів) у сфері психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів-гирьовиків дозволив виділити ряд розрізнених напрямків їх діяльності щодо забезпечення психологічної підготовленості спортсменів, а саме:

1) моральна підготовка – виховання моральних рис і якостей у спортсменів;

2) психомоторна підготовка – розвиток психомоторних, просторово-часових функцій (темп і ритм виконання вправ, дихання);

3) інтелектуальна підготовка – розвиток механізмів пізнання і оцінки рішень тактичних задумів та дій;

4) емоціональна підготовка – розвиток позитивних емоційних станів, формування емоційної стійкості до негативних чинників, регулювання передстартових станів;

5) вольова підготовка – виховання і формування спеціалізованих вольових виявів;

6) розвиток особистості спортсмена – ідеологічна орієнтація, інтереси, мотиви, навики, риси характеру, темпераменту тощо.

Тому для забезпечення високої психологічної підготовленості гирьовиків до відповідальних змагань тренеру спільно з іншими фахівцями необхідно:

⇨ дати інтегральну оцінку індивідуальності спортсмена, врахувати його досвід, знання, вміння, навики та стан спеціальної підготовленості для створення системи психологічної підготовки;

⇨ визначити та впровади у процес підготовки кожного спортсмена факторну структуру всіх можливих психологічних впливів, які можуть сформувати його позитивний психічний стан і забезпечити найвищий спортивний результат у конкретному змаганні.

Успішне вирішення перших двох завдань у подальшій роботі дозволить тренеру створити систему індивідуальних засобів впливу на спортсменів за фундаментальною, розвиваючою, змагальною і рекордною зонами інтенсивності навантаження. Успіх

такої діяльності залежить від спільної роботи тренера, спортсмена, лікаря, психолога та всіх, хто має вплив на підготовку і участь спортсмена у змаганнях.

Теоретична підготовка – це формування у гирьовиків спеціальних знань, потрібних для успішної спортивної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу сильніших гирьовиків із подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки, самостійної роботи з літературою. Метою теоретичної підготовки є розширення освіти гирьовика – як спортивної, так і загальної.

Теоретична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення боротьби на помості; навчання розподілу сил на змагальній дистанції; розробку індивідуальної тактичної програми виконання змагальної вправи протягом 10 хв у змаганнях.

Інтелектуальна підготовка спортсменів-гирьовиків визначається такими чинниками:

а) світоглядом, широтою поглядів на різноманітні факти і явища спортивної діяльності, у тому числі – тренувальної та змагальної діяльності;

б) глибоким розумінням закономірностей функціонування та розвитку організму у процесі спортивної діяльності з урахуванням знань про принципи, методи та засоби спортивного тренування;

в) вихованням інтелектуальних здібностей щодо особливостей гирьового спорту: спортивно-тактичне мислення щодо реалізації структури змагальної діяльності, аналізу спортивної техніки та самооцінки фізичних можливостей, що проводяться на основі педагогічних, біологічних, медичних, психологічних та соціальних знань, необхідних для ефективної підготовки (В. Г. Олешко, 1999).

За традиційним підходом, інтелект розглядається як специфічна, відносно стійка структура розумових здібностей спортсмена. Здібності можуть бути пов'язані з пристосуванням до ото-

чуючого середовища, зі зміною діяльності, розв'язанням незвичних та випадково виниклих проблем.

Розгляд інтелекту як підструктури особистості або як певної психічної структури пов'язаний з системою розумових операцій та стратегій, якими володіє спортсмен, вони, у свою чергу, формують особисті властивості та структуру розумових здібностей. Чим вищий рівень спортивної майстерності гирьовика, тим більші вимоги до його інтелекту. Гирьовий спорт вимагає суто специфічних інтелектуальних здібностей, що пов'язані з поведінкою спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності.

Інтелектуальна активність має чисельну кількість характеристик для вимірювання інтелекту, а саме: результативність, продуктивність, інтенсивність, темп, різноманітність, ширина, глибина. Результативність можна розглядати як кількісну або якісну міру результатів, одержаних у процесі інтелектуальної активності спортсмена. Інтенсивність – це кількість розумових операцій, що припадають у процесі інтелектуальної активності на одиницю часу. Через параметри інтелектуальної активності можна виміряти інтелект спортсмена (М.С. Бургін, 1996).

Засобами і методами інтелектуальної підготовки гирьовиків є: відвідування лекцій відомих науковців і тренерів; участь у науково-практичних конференціях і семінарах; аналіз науково-методичної літератури, документів планування та обліку тренувального процесу; перегляд кіно-, фото- та відеоматеріалів; педагогічні спостереження; участь у наукових дослідженнях (найкраще у складі комплексної наукової групи) з аналізом їх результатів; оволодіння найпростішими методами контролю та самоконтролю за рівнем тренованості тощо.

Конкретними компонентами інтелектуальних здібностей спортсменів є ефективне використання методів і засобів інтелектуальної підготовки для досягнення мети та завдань тренувальної і змагальної діяльності, схильність до запам'ятовування, логічного мислення та оперативного опрацювання інформації, що надходить у процесі спостережень, сприйняття і відчуттів (В.Г. Олешко, 1999).

Інтегральна підготовка характеризується здатністю до координації та реалізації у процесі змагальної діяльності різних

сторін підготовленості: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, що є єднальною, найважливішою частиною підготовленості спортсменів до головних змагань (В.М. Платонов, 1987). Кожна із сторін підготовленості спортсмена, як відомо, є результатом використання вузькоспрямованих методів і засобів. Це призводить до того, що окремі властивості та здібності, що виявляються у локальних вправах, часто не виявляються у повному обсязі у змагальних. Отже, важливою проблемою спортивної підготовки є досягнення поєднання у тренувальному процесі аналітичного та синтезуючого підходів. Перший передбачає цілеспрямовану роботу над удосконаленням окремих якостей або сторін підготовленості, другий – забезпечує злагодженість комплексних виявів усіх сторін підготовленості у процесі змагальної діяльності.

Під інтегральною підготовкою розглядається процес, який спрямований на поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості спортсмена, властивостей та його здібностей, які забезпечуються застосуванням вузькоспрямованих засобів згідно з вимогами змагальної діяльності.

Основними засобами інтегральної підготовки є змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних за структурою руху й умовами м'язової діяльності функціональних систем. Підвищити ефективність інтегральної підготовки можна застосуванням різноманітних методичних прийомів, які спрощують, ускладнюють або інтенсифікують показники змагальної діяльності. Такими прийомами є (В.Г. Олешко, 1999):

⇨ організація кваліфікаційних змагань без глядачів, або в одній змагальній вправі, або в окремій ваговій категорії тощо;

⇨ проведення основних змагань за участю головних суперників, із виявленням абсолютного переможця, з великим призовим фондом, із нарахуванням додаткових балів за кращу техніку вправ тощо;

⇨ збільшення тривалості виконання вправи, використання у програмі змагань комбінованих вправ або піднімання ваги, наближеної до граничної, на кількість разів тощо.

5.6. Засоби та методи спортивної підготовки

Засоби спортивної підготовки – це вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. До засобів спортивної підготовки гирьовиків належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Загальнопідготовчі вправи забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, сприяють розвитку основних фізичних якостей. Окрім цього, загальнопідготовчі вправи розширюють коло вмінь та рухових навичок гирьовиків і таким чином готують їх до ефективного освоєння техніки виконання класичних вправ з гирьового спорту. Вони можуть як відповідати особливостям гирьового спорту, так і перебувати з ним у протиріччі (при вирішенні завдань всебічного та гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні вправи спрямовані на створення спеціальної "бази" для подальшого вдосконалення майстерності гирьовиків, сприяють розвитку фізичних якостей, які необхідні для набуття навичок у піднятті гир, а також удосконалення окремих елементів техніки.

До ***спеціально-підготовчих вправ*** належать вправи, що включають окремі частини й елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них за формою, структурою, а також за характером вияву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально-підготовчі вправи з гирями допомагають освоїти всі елементи вправ з гирьового спорту, а також самі вправи в цілому.

Змагальні вправи – вправи, які передбачені правилами змагань з гирьового спорту (поштовх двох гир і ривок гирі). Вони застосовуються для вдосконалення техніки виконання вправ шляхом усунення надмірних рухів та освоєння найкращих її варіантів, що відповідають індивідуальним особливостям спортсменів.

Методи спортивної підготовки у гирьовому спорті поділяються на дві групи: безперервні – рівномірний та змінний;

переривчасті – інтервальний, повторний, контрольний і змагальний.

Рівномірний метод тренування характеризується тим, що гирьовик тривалий час виконує вправу (поштовх або ривок), прагнучи зберегти постійний (невисокий) темп і ритм, величину зусиль і амплітуду рухів. За допомогою даного методу вирішуються завдання підвищення економічності рухів спортсмена, відбувається переважний розвиток аеробних і частково анаеробних можливостей організму, виховуються загальна і спеціальна витривалість, підвищується фізична працездатність.

Фізіологічні особливості роботи гирьовика в разі застосування рівномірного методу полягають перш за все у тому, що багато функціональних показників (легенева вентиляція, споживання кисню, частота серцевих скорочень) тривалий час знаходяться у відносно стійкому стані. Найраціональніший діапазон інтенсивності занять на рівні ЧСС – 140–150 за 1 хв. До переваг рівномірного методу належать можливість виконати значний обсяг роботи і те, що він сприяє стабілізації рухових навичок та закріплює взаємодію всіх основних систем організму гирьовика. Проте виконання вправ з гирями даним методом може дозволити собі лише спортсмен високого класу. Гирьовикам-розрядникам необхідно застосовувати полегшені гирі або виконувати вправи з інших циклічних видів спорту (рівномірний біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання тощо), у зв'язку з чим знижується ефект спеціальної спрямованості тренування.

Змінний метод тренування у гирьовому спорті полягає у безперервному виконанні вправи зі зміною темпу, ритму, ваги гир. Завдання, що вирішуються змінним методом: розширення діапазону рухових навичок; підвищення координаційних здібностей; розвиток швидкості рухів, сили, загальної та спеціальної витривалості; тактична підготовка. Особливості роботи полягають, перш за все, у безперервній зміні ступеня впливу на окремі системи, плавному переведенні організму із одного режиму роботи в інший. Все це сприяє розвитку широкої адаптації гирьовика до різних умов виконання вправи, у тому числі й до умов, наближених до змагальних. Інтенсивність виконання вправ змінюється у межах ЧСС від 140 до 180 за 1 хв. Залежно від

поєднання компонентів тренувального навантаження (ваги гир, довжини відрізків прискорення) у процесі підготовки можна вирішувати різні завдання – розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки, тактична підготовка.

Інтервальний метод тренування гирьовиків характеризується чітким дозуванням тривалості виконання вправ – як правило не більше 2–3 хв; чітким плануванням інтервалу відпочинку – 30–120 с між підходами та 4–5 хв між серіями підходів. Показники ЧСС використовуються як критерій оцінки інтенсивності вправи і тривалості інтервалу відпочинку. Кількість повторів у підході повинна бути такою, щоб частота пульсу до його завершення була у межах 170–180 за 1 хв, а наступний підхід починався при зниженні пульсу до 120 за 1 хв. Якщо показники пульсу до кінця інтервалу відпочинку не повернулися до вказаних величин, то це свідчить, що навантаження у підході завищене і його необхідно знизити – скоротити кількість повторів або знизити темп виконання вправи.

Інтервальний метод тренування дозволяє комплексно розвивати швидкісну та спеціальну витривалість до роботи з гирями. Найбільш прийнятні комбінації тривалості робочих фаз та інтервалів відпочинку: 60 с – робота, 60 с – відпочинок (3–4 підходи, 3–4 серії); 120 с – робота, 120 с – відпочинок (2–3 підходи, 2–3 серії); 120 с – робота, 60 с – відпочинок (2–3 підходи, 1–2 серії). Переваги інтервального методу полягають, перш за все, у тому, що він дозволяє точно дозувати тренувальне навантаження, забезпечує високу щільність заняття, швидке входження у спортивну форму. Однак за рахунок швидкого зростання спортивної форми адаптація до цього методу тренування настає за короткий строк, тобто знижується його ефективність. Окрім того, до недоліків даного методу необхідно віднести таке: його можна застосовувати лише тоді, коли організм спортсмена здатний переносити дані навантаження (на вершині форми); спортивна форма, що набута за допомогою інтервального методу, втрачається швидше, ніж досягнута за допомогою інших методів тренування.

Повторний метод тренування визначається чітким розділенням окремих періодів роботи паузами для відпочинку. У разі

тренування повторним методом гирьовик багаторазово виконує одну й ту ж вправу до настання втоми. Тривалість інтервалів для відпочинку зазвичай буває такою, щоб забезпечити повне відновлення сил та працездатності. Застосування повторного методу дозволяє вирішувати різноманітні завдання: навчання техніки виконання змагальних вправ, розвиток швидкісних можливостей, спеціальної витривалості, закріплення рівномірного темпу виконання вправ, виховання вольових якостей та психічної стійкості спортсмена.

Повторне виконання вправи збільшує енергетичні ресурси у м'язах, сприяє більш економічному витрачанню енергії. Суттєва відмітність повторного методу від інших полягає у переважній дії на обмін речовин у м'язах, тоді як вищезгадані методи більшою мірою впливають на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки повторному методу тренування у гирьовому спорті, з одного боку, зростає м'язовий потенціал спортсмена, а з іншого – здатність м'язів працювати при низькому вмісті кисню, що значно розширює анаеробні та швидкісні можливості гирьовиків.

Контрольний метод тренування застосовується для перевірки ефективності вживаних тренувальних засобів та методів. Як правило, для цього застосовується контрольне виконання змагальної вправи протягом певного проміжку часу.

Змагальний метод є різновидом контрольного та відрізняється від останнього наявністю елемента змагань у процесі проведення контролю (застосування змагальної ваги гир, об'єктивне суддівство тощо). Приблизно за 15–30 діб до змагань гирьовики повинні провести так звану "прикидку", тобто виконати одну або обидві змагальні вправи. За результатами "прикидок" визначається готовність спортсмена до змагань, коректується навантаження у наступних тренувальних заняттях. Зловживання застосуванням даного методу може призвести до виснаження нервової системи спортсмена та зниження спортивних результатів. Як правило, достатньо виконати змагальні вправи на 70–90 % від бажаного результату. Змагальний метод може також застосовуватись і у процесі загальнофізичної підготовки. Доцільним буде проведення мінізмагань на кращу техніку виконання класичних вправ або перевірку рівня розвитку загальної

витривалості (крос на 3000 м тощо). Такі змагання також є ефективним засобом розвитку вольових якостей гирьовиків та привчають до спортивного суперництва.

Крім вищеперерахованих основних методів, у процесі тренування гирьовиків можуть застосовуватися коловий та ігровий методи.

Коловий метод характеризується послідовним виконанням комплексу фізичних вправ. Його ефективність полягає у тому, що до одного тренувального заняття входить значна група різноманітних вправ (з гирями, штангою, на гімнастичних снарядах тощо). Відповідно до цілей та задач тренування підбираються вправи, кожна з яких виконується на певному місці, де встановлено необхідний інвентар та обладнання. Всі вправи виконуються за коловою системою кілька разів. Застосовується для розвитку сили, силової витривалості, гнучкості, загальної витривалості.

Ігровий метод застосовується в основному для розвитку загальної витривалості та як засіб активного відпочинку. Виховання фізичних якостей відбувається у процесі гри (футбол, баскетбол). Заняття проводяться на високому емоційному рівні.

Знання основних методів спортивної підготовки у гирьовому спорті дозволяє точніше підібрати їх стосовно конкретних умов, а також більш широко застосувати різні засоби підготовки, вносить різноманітність у тренувальний процес, сприяє фізичному розвитку гирьовиків та підвищенню їх спортивних результатів.

5.7. Тренувальні навантаження та їх вплив на організм гирьовиків

Тривала і систематична підготовка гирьовика приводить його організм до стану високої спортивної працездатності, тобто до піку спортивної форми. В такому стані підготовленості гирьовик здатний показати свої найкращі спортивні результати. Стан спортивної форми пов'язаний з повним узгодженням у діяльності різних органів і систем організму спортсмена: серцево-судинної, дихальної, обміну речовин, м'язової координації, точності розподілу силових зусиль під час виконання вправ тощо.

Стан спортивної форми, або найвищої працездатності, не може з'явитися сам собою, а тим паче утримуватися тривалий час. До цього стану необхідно підводити гирьовика спеціальними заходами, основними з яких є правильне дозування тренувального навантаження, жорсткий режим тренування, психологічна підготовка, повноцінне харчування тощо.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі гирьовиків, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною і спрямованістю тренувальних навантажень. Вибір навантажень, адекватних до конкретного стану організму спортсмена, – одне з основних питань ефективного тренування. Залежно від самопочуття і рівня розвитку фізичних якостей спортсмена підбираються такі тренувальні навантаження і вправи, які дають найвідчутніший ефект у покращанні спортивних результатів.

Основними фізичними якостями, на розвитку яких потрібно зосередити увагу студентам під час підготовки до змагань з гирьового спорту, є загальна витривалість, силові якості, гнучкість.

Теоретично доведено, що обов'язковою умовою ефективної підготовки до змагань є наявність у тренера даних про той стан спортсмена, який він повинен досягти, щоб показати високі спортивні результати. Тобто необхідно мати модельні характеристики (моделі) основних сторін підготовленості спортсменів: фізичної, технічної, психологічної.

На основі аналізу результатів чемпіонів і рекордсменів України та світу у вправах, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей, можна представити модельні характеристики фізичної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації різних груп вагових категорій (табл. 5.3).

Моделі підготовленості дозволяють розкрити резерви досягнення запланованих показників змагальної діяльності, визначити основні напрямки вдосконалення підготовленості, встановити оптимальні рівні розвитку різних її сторін у спортсменів, а також взаємозв'язки між ними. Застосування моделей дозволяє зіставити індивідуальні дані конкретного спортсмена з модельними характеристиками спортсменів високого класу, оцінити сильні та слабкі сторони його підготовленості та, виходячи з цьо-

го, планувати і коригувати тренувальний процес, підбирати засоби і методи впливу.

Таблиця 5.3

Модельні характеристики фізичної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації (В.В. Пронтенко, 2010)

Види випробувань	**Групи вагових категорій, кг**			
	60–65	**70–75**	**80**	**90– + 90**
Силові якості				
Жим штанги лежачи на 1 раз, кг	75–80	85–90	90–95	90–100
Тяга штанги станова на 1 раз, кг	110–115	125–135	130–135	135–140
Присідання на 1 раз, кг	100–110	115–125	120–125	125–130
Жим гирі 32 кг правою рукою, рази	1–2	2–3	3–4	4–5
Жим гирі 32 кг лівою рукою, рази	1–2	2–3	3–4	4–5
Загальна витривалість				
Біг на 3000 м, хв, с	11 хв 30 с – 12 хв 00 с			
Силова витривалість				
Підтягування на перекладині, рази	25–30			
КСВ, кількість разів за 1 хв	55–60			
Піднімання всід за 1 хв, рази	50–55			
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	50–60			
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, рази	30–35			
Статична витривалість				
Вис на перекладині, хв	4–5 хв			
Швидкість				
Біг на 100 м, с	13,6–13,9			
Гнучкість				
Нахил тулуба із положення сидячи, см	18–20			

У практичній діяльності для оцінки рівня фізичної підготовленості гирьовиків необхідно порівнювати показані на *тренуваннях максимальні результати у загальнопідготовчих,* допоміжних та спеціально-допоміжних вправах з модельними характеристиками спортсменів високої кваліфікації. Якщо тренер виявив, що результати гирьовиків у цих вправах відстають, він має можливість спланувати підготовку атлета на майбутній період таким чином, щоб через певний час спортсмен зміг досягти результатів у допоміжних вправах, що відповідають модельним характеристикам.

Характер, величина і спрямованість тренувальних навантажень

Навантаження, які використовуються гирьовиками у навчально-тренувальному процесі, можна класифікувати за такими параметрами:

✓характером – тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні;

✓величиною – малі, середні, значні та великі;

✓спрямованістю – розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, анаеробні, аеробні) та вдосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;

✓координаційною складністю – виконуються за стереотипними умовами чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

✓психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Залежно від виду і характеру вправ, методів і обсягу роботи тренувальне навантаження може бути більшим або меншим, діяти на весь організм або тільки на деякі органи системи і м'язові групи.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із зовнішньої та внутрішньої сторін. Зовнішня сторона навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальний обсяг у годинах, кількість підйомів, кількість тренувальних занять і змагальних стартів. Для оцінки зовнішньої сторони навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків, кількість підходів, величина обтяжень, кількість підйомів. Найповніше навантаження характеризується з внутрішнього боку, тобто реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Обсяг навантаження і його інтенсивність завжди тісно взаємопов'язані. Відповідно, чим більше рухів і зусиль, які вимагаються для досягнення мети, виконано за одиницю часу, тим вища інтенсивність навантаження. У гирьовому спорті інтенсивність зазвичай визначають як відсоток від максимального результату у поштовху чи ривку. Під інтенсивністю можна розуміти або ступінь напруження організму під час виконання окремої тренувальної вправи (ривок гирі з інтенсивністю 70 % від максимального), або частку вправ, які виконуються із зменшеною інтенсивністю у загальному обсязі тренування.

Інтенсивність тренувального заняття у цілому визначається кількістю вправ, величиною зусиль у них і тривалістю інтервалів відпочинку між ними. Змінюючи ступені зусиль (кількість підйомів гир за один підхід) і час відпочинку, можна одержати різні параметри інтенсивності тренування.

Підвищення інтенсивності навантаження за рахунок збільшення напруження зусиль необхідне спортсменові-гирьовику для

підвищення функціональних можливостей органів і систем організму. Збільшення інтенсивності навантаження за рахунок щільності тренувального заняття використовується, в основному, з метою розвитку силової витривалості.

Обсяг та інтенсивність, з урахуванням координаційної складності рухів і умов зовнішнього середовища, характеризують тренувальне навантаження. Кількість піднятої ваги за тренування, кількість підйомів гир – це обсяг тренувальної роботи, а швидкість виконання вправ, кількість виконаної роботи за одиницю часу – її інтенсивність.

Зміною обсягу та інтенсивності тренувальної роботи можна значною мірою впливати на стан організму. Співвідношення обсягу та інтенсивності в кожному випадку встановлюється перш за все на основі інтенсивності, яка вимагається, а потім – на основі посильного для даного спортсмена обсягу. Головним шляхом підвищення спортивної працездатності є тренувальне навантаження, спрямоване на спортивний результат, на розкриття потенційних можливостей спортсмена. Кожен спортсмен – це індивід, тому до визначення тренувального навантаження слід підходити індивідуально, тільки тоді можна правильно встановити обсяг та інтенсивність тренувальних завдань.

5.8. Особливості проведення розминки у гирьовому спорті

Значну увагу в роботі з гирьовиками необхідно надавати навчанню навичок розминки, розігрівання перед тренуваннями та змаганнями.

Попередня підготовка організму (розминка) до тренувальної роботи має неабияке значення для вирішення завдань кожного окремого заняття. Інколи доводиться спостерігати, як навіть висококваліфіковані гирьовики не вміють правильно провести розминку, не знають порядку виконання вправ, виконують неефективні та, більше того, "шкідливі" вправи. Через недостатню розминку з'являються помилки у техніці, нерідко виникають травми.

Розминка спортсмена-гирьовика поділяється на загальну та спеціальну. Завданням ***загальної розминки*** є поступове впрацьовування у тренувальне навантаження, розігрівання м'язів, підготовка серцево-судинної, дихальної та інших систем до майбутньої роботи. Після загальної розминки спортсмен повинен відчути тепло у м'язах ("м'язова радість" за І.П. Павловим). Підвищення температури тіла (розігрівання) прискорює біохімічні реакції у м'язах, збільшує еластичність у зв'язках, рухливість у суглобах.

У загальній розминці необхідно давати навантаження на всі групи м'язів. Застосовуються різні вправи: ходьба, біг у помірному темпі, легкі гімнастичні вправи, вправи з легкими обтяженнями. З гімнастичних вправ застосовуються в основному вправи на гнучкість, координацію рухів, рухливість у суглобах (нахили, рухи руками, тулубом, розтягування м'язів). Серед вправ з легкими обтяженнями застосовуються нахили вперед з диском від штанги, вижимання обтяжень, присідання з ними. На початку розминки темп виконання вправи повинен бути повільним, потім поступово зростати. У процесі досліджень встановлено, що після виконання загальної розминки готовність м'язів досягає свого максимального значення в середньому через 5–8 хв і зберігається протягом 10–15 хв (В.І. Воропаєв, 2001).

Оптимальний ефект розминки може бути досягнутий тільки у тому випадку, коли вона носить спеціальний характер. ***Спеціальна розминка*** у гирьовому спорті проводиться після загальної та містить у собі спеціальні вправи, наближені за структурою рухів до тих, що мають бути виконані в основній частині заняття. Використання імітаційних вправ сприяє налагодженню нервово-м'язової та внутрішньом'язової координації, скороченню часу входження в основну роботу. Якщо це змагальна вправа (наприклад, ривок), то на початку спеціальної розминки виконуються спеціальні вправи для ривка, потім ривок з легкою гирею і наприкінці здійснюється декілька підйомів з тренувальною гирею. Час розминки (загальної та спеціальної) повинен становити від 10 до 25 хвилин.

Розминка перед виступом на змаганнях має певні особливості. Оскільки відразу після розминки відбудеться максимальне наван-

таження на м'язову, серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, гирьовику необхідно не тільки добре розігрітися, але й підвести себе до такої "бойової готовності", яка дозволить реалізувати всі фізичні та морально-вольові можливості у досягненні кращого спортивного результату. Недостатня, неправильна розминка не дозволить спортсмену вирішити ці завдання. Правильність розминки перед змаганнями кожен спортсмен повинен визначити для себе у контрольно-перевірочних заняттях. Готуючись до змагань, потрібно заздалегідь кілька разів перевірити різні за часом і навантаженням варіанти розминки і точно переконатися у правильності обраного для себе варіанта.

Розминка не повинна викликати почуття втоми. У разі її правильного проведення у спортсмена повинне з'явитися бажання змагатись. Тривати змагальна розминка повинна трохи більше, ніж звичайна, а закінчуватися вона повинна не раніше, ніж за 5–10 хвилин до виходу на поміст. Після закінчення розминки варто одягтися (якщо змагання проводяться у прохолодному приміщенні або на відкритому повітрі).

Після виступу у поштовху корисно випити солодкого чаю, одягтися та полежати на гімнастичних матах або лавці. Приблизно за 15–20 хвилин до виходу на поміст для виконання ривка буває досить зробити кілька підходів на виконання ривка з легкою гирею і наприкінці розминки "відчути" м'язами гирю змагальної ваги, перевірити зчеплення дужки з кистю (для зчеплення дужка натирається магнезією).

Під час проведення змагальної розминки необхідно враховувати індивідуальні особливості спортсмена, температурні умови місця проведення змагань, пору року, стан спортивної форми, спортивний стаж, вік. Застосування зігрівальних мазей сприяє більш швидкому зігріванню, відновленню м'язового тонусу, збереженню тепла у перерві між виконанням змагальних вправ, а у підсумку – більш успішному виступу на змаганнях.

Не менш важлива і заключна частина занять. У ній після вправ з навантаженнями слід виконати кілька вправ на розтягування і розслаблення, для зняття залишкової напруги в суглобах і зв'язках: пружинисті нахили вперед, виси на поперечині з повним

розслабленням тіла й ін. Завершити заняття можна нетривалою пробіжкою підтюпцем.

5.9. Основні м'язи гирьовика та їх функції

Знання розташування та функцій м'язів гирьовика, завдяки яким здійснюється основна робота при виконанні змагальних вправ з гирьового спорту, допоможе правильно побудувати тренувальний процес та сприятиме підвищенню спортивних результатів.

У кожної людини нараховується понад 400 м'язів. Деякі спеціалісти поділяють окремий м'яз на два, а то й на три і називають число 600. М'язи становлять приблизно 35–40 % від загальної маси людського тіла. У процесі регулярних тренувань маса м'язів може збільшитися до 50% і більше.

Основна складова частина м'язів – білок. Його тканина має волокнисту структуру і складається із тисячі волокон, кожне з яких у свою чергу – мініатюрний м'яз. До м'яза підходять нервові волокна, які дають різноманітні "команди", пристосовують їх до різних умов роботи. Крізь м'язи проходить мережа кровоносних капілярів, життєво необхідних для роботи, виробництва нових клітин. Цим же шляхом видаляються продукти розпаду. Енергією для роботи м'язів є білки, жири, вуглеводи, органічні кислоти.

М'язи забезпечують людині широкий діапазон рухів і можливість їхньої градації щодо сили та витривалості. Регулярне тренування м'язів позитивно впливає на загальне зміцнення організму, на зростання його потенційних можливостей, сприяє високому життєвому тонусу.

На рис. 9.1, 9.2 зображено основні м'язи гирьовиків ("робочі" м'язи у тексті виділено жирним курсивом).

1. *Згиначі пальців* – розташовані вздовж передпліччя, згинають пальці у всіх фалангах та кисть при захваті ручки гирі.

2. *Загальний розгинач пальців* – розгинає пальці та кисть.

3. *Двоголовий м'яз плеча (біцепс)* – згинає руку у ліктьовому суглобі, бере участь у повороті передпліччя назовні.

4. ***Триголовий м'яз*** (трицепс) – розгинає руку у ліктьовому суглобі та відводить її назад у плечовому суглобі. Бере участь у виконанні утримування гирі над головою на прямій руці.

5. ***Дельтоподібний м'яз*** – складається із трьох частин: передня частина піднімає руку вперед та повертає її всередину; зовнішня – відводить руку в сторону до горизонтального положення; задня – відводить руку назад. Бере участь у виконанні більшості вправ з гирями.

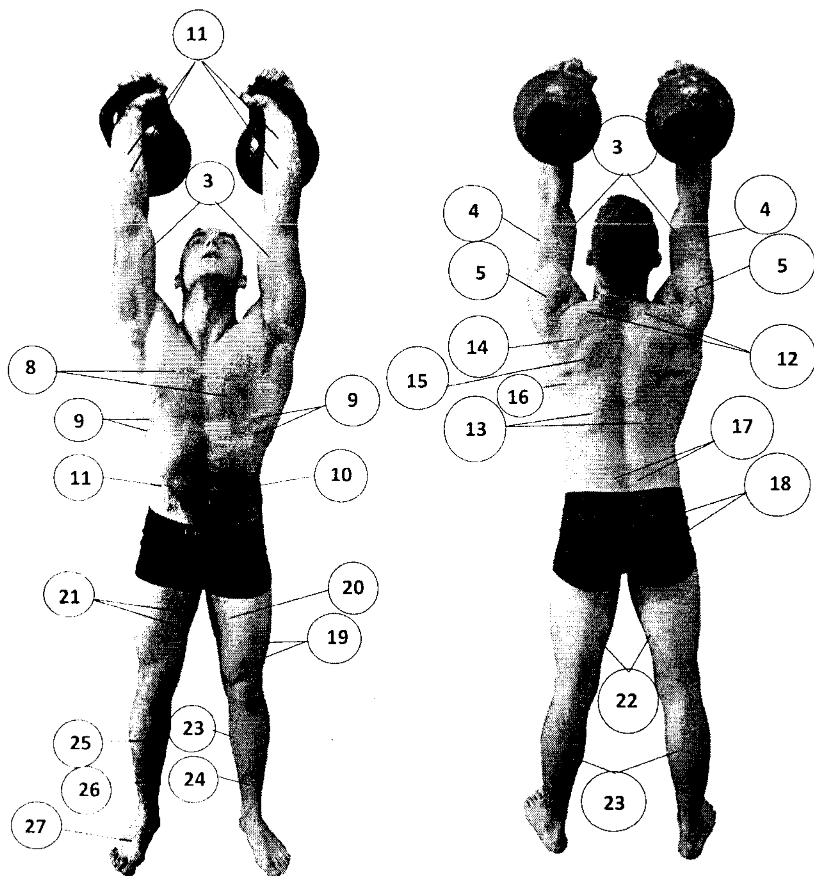


Рис. 9.1. **Основні групи м'язів спортсмена-гирьовика (при поштовху гир)**

6. *Груднино-ключично-соскоподібний м'яз* – працює при різних рухах голови (під час двостороннього скорочення нахиляє голову вперед, під час одностороннього – повертає голову у протилежний бік).

7. *Драбинчасті м'язи шиї* – поділяються на передній, середній та задній, нагинають шийний відділ хребта вперед та в сторони.

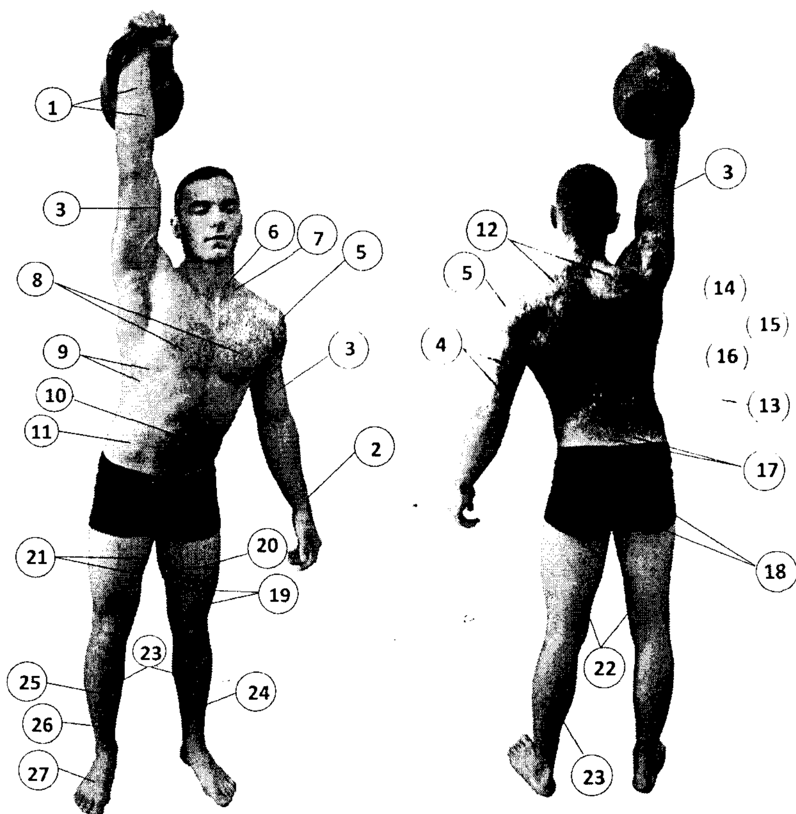


Рис. 9.2. **Основні групи м'язів спортсмена-гирьовика (при ривку гирі)**

8. *Великий грудний м'яз* – схрещує руки попереду, приводить руки до тулуба. Під великим грудним м'язом розміщений малий грудний м'яз, функції якого збіжні.

9. *Передній зубчастий м'яз* – основний м'яз, який тягне лопатки назовні і вперед.

10. *Прямий м'яз живота* – згинає тулуб уперед.

11. *Зовнішній косий м'яз живота* – сприяє згинанням хребта і поворотам тулуба. Всі м'язи живота захищають внутрішні органи і утримують їх у правильному положенні; разом з м'язами спини створюють "корсет", утримують хребет та беруть участь у багатьох фізіологічних і дихальних актах.

12. *Трапецієподібний м'яз* – піднімає плечовий пояс угору, зближує лопатки, при одночасному скороченні відводить голову назад. Бере участь у підніманні гир на груди та вгору.

13. *Найширший м'яз спини* – приводить руку із горизонтального положення до тулуба та відводить її назад. Поряд з цим м'язом уздовж хребта розташовані м'язи грудної клітки, шиї, голови, які беруть участь у всіх фізичних вправах.

14. *Підостистий м'яз* – бере участь у приведенні руки до тулуба та обертанні її назовні.

15. *Малий круглий м'яз* – функція подібна до підостистого м'яза.

16. *Великий круглий м'яз* – приводить, обертає в середину та відводить плече назад.

17. ***Загальний розгинач тулуба*** – це складна м'язова система, яка складається із окремих пучків м'язів. Працюючи в ізометричному режимі, утримує тіло у вертикальному положенні; в разі одночасного скорочення обох сторін розгинає хребет. Відіграє значну роль практично у всіх вправах з гирями.

18. *Великий сідничний м'яз* – розгинає стегно, змінює нахил таза, утримує тулуб в оптимальному положенні. Під ним знаходяться середній та малий сідничний м'язи.

19. ***Чотириголовий м'яз стегна*** – один з найсильніших м'язів людського тіла. Випрямляє ногу у колінному суглобі, бере активну участь у поштовху двох гир і ривку гирі, присіданні, вставанні, бігу та різних стрибках.

20. *Кравецький м'яз* – працює при схрещуванні та обертанні стегна назовні.

21. *Група привідних м'язів стегна* – довгий, великий і малий – зводять стегна разом.

22. *Двоголовий м'яз стегна* – згинає ногу у коліні.

23. ***Триголовий м'яз литки*** – піднімає ногу на носок, відіграє важливу роль у виштовхуванні гир.

24. *Камбалоподібний м'яз* – згинає стопу.

25. *Передній великогомілковий м'яз* – піднімає стопу.

26. *Довгий малогомілковий м'яз* – опускає стопу, відводить її назовні та піднімає зовнішній край стопи.

27. *М'язи стопи* – утримують вигин стопи і надають їй ресорних властивостей.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте основні положення підготовки студентів у гирьовому спорті.
2. Що таке спортивна підготовка?
3. Назвіть основні завдання спортивної підготовки гирьовиків.
4. Розкрийте особливості тренувального процесу у гирьовому спорті.
5. Опишіть структуру багаторічного процесу спортивного вдосконалення.
6. Дайте характеристику періодам спортивної підготовки.
7. Дайте характеристику фізичної підготовки гирьовиків.
8. Перерахуйте засоби та методи спортивної підготовки.
9. Розкрийте особливості проведення розминки у гирьовому спорті.
10. Назвіть основні м'язи гирьовика і розкрийте їх функції.

Розділ 6

ІННОВАЦІЙНАПРОГРАМА ПОКРАЩАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

6.1. Сутність програми

Сутність програми полягає у завчасному розвитку фізичних якостей та підвищенні загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації усіх спеціальностей. Програма спрямована також на формування фундаменту для розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів шляхом застосування простих, доступних та ефективних засобів з гирьового спорту (рис. 6.1).

Методологічними засадами програми покращання фізичного стану студентів на основі застосування засобів гирьового спорту є: теорія адаптації, теорія навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей, регулювання та планування фізичного навантаження, а також загальна теорія підготовки спортсменів. Заняття за даною програмою проводяться згідно з розкладом (4 години на тиждень) двічі на тиждень по 90 хв кожне впродовж навчання студентів на першому та другому курсах.



Рис. 6.1. **Схема програми покращання фізичного стану студентів засобами гирьового спорту**

Програмою передбачено, що студент має можливість обрати спортивну спеціалізацію (класичне двоборство, поштовх гир за довгим циклом, окремі вправи), підвищити рівень спортивної кваліфікації, а також одночасно опанувати сучасні технології планування й управління навчально-тренувальним процесом, організацією проведення змагань, методикою суддівства тощо.

Організація занять зі студентами з використанням засобів гирьового спорту за даною програмою передбачає систематичне проведення багатоступеневих внутрішніх змагань (на першість навчальних груп, курсів, факультетів, університету) та участь у змаганнях на першість міста, області та в універсіаді, що дає змогу кожному студенту взяти участь у змагальних заходах 8–10 разів на рік. Змагання проводяться як з класичного двоборства, так і з довгого циклу, що значно розширює можливості у виконанні спортивних розрядів.

Завдяки проведенню спортивно-масових заходів секції з гирьового спорту поповнюються новими спортсменами, а масові заходи підвищують інтерес студентів до занять спортом взагалі, і гирьовим зокрема. Важливо зазначити, що змагання і спортивні свята проводяться не лише у спортивному залі, але й на стадіоні, залучаючи велику кількість глядачів та уболівальників. Це дозволяє підняти емоційний рівень таких заходів, що у свою чергу підвищує популярність дисципліни “Фізичне виховання” у ВНЗ, створює “моду” на спорт і здоровий спосіб життя.

Особливостями програми є:

1. Формування загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів.

2. Доступність вправ з гирями забезпечує високу щільність занять і залучення великої кількості студентів до систематичних тренувань.

3. Широкий діапазон ваги гир дозволяє раціонально дозувати навантаження.

4. Контрольоване підвищення навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів сприяє зміцненню здоров’я, вдосконаленню фізичного розвитку і функціональних можливостей основних систем організму, підвищенню працездатності студентів.

5. Проведення багатоступеневих змагань дозволяє студентам брати участь у змаганнях до 10 разів на рік, що значно підвищує мотивацію і є гарантом залучення їх до систематичних занять спортом.

6. Простота вправ та використання переважно повторного методу тренування дозволяє студентам виконувати спортивні розряди за 3–4 місяці, що значно підвищує їх інтерес до занять гирьовим спортом.

7. Високий рівень загальної фізичної підготовленості студентів на I і II курсах навчання дозволяє створити міцний фундамент для ефективного формування в них професійно-прикладних якостей під час навчання на старших курсах.

6.2. Мета та завдання програми

Основною ***метою*** програми є зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей студентів молодших курсів – формування загальної фізичної підготовленості та створення міцного фундаменту для підвищення працездатності та ефективності навчання студентів старших курсів, залучення їх до занять гирьовим спортом.

Завданнями програми визначено:

☞ підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;

☞ переважний розвиток силових якостей та витривалості;

☞ покращання фізичного розвитку, функціонального стану та зміцнення фізичного здоров'я студентів;

☞ підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання;

☞ розвиток морально-вольових та психологічних якостей;

☞ підвищення спортивної майстерності студентів;

☞ підвищення інтересу до занять з фізичного виховання та формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

6.3. Зміст програми

Зміст програми спрямований на розвиток основних фізичних якостей, таких, як загальна і силова витривалість, статична

витривалість м'язів тулуба, силові якості, швидкісні якості, гнучкість та координаційні здібності, а також на зміцнення здоров'я, покращання функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, підвищення працездатності, вдосконалення технічної підготовленості та покращання спортивних показників, виховання цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості.

Для виконання завдань програми застосовувалися такі засоби фізичного виховання і спорту:

⇨ загальнопідготовчі вправи – складають до 50 % від загального обсягу вправ, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі за даною програмою;

⇨ спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 25 %;

⇨ змагальні вправи – до 25 % від загального обсягу вправ;

Відсоток засобів змінюється відповідно до завдань етапів. Для виконання завдань серед загальнопідготовчих застосовуються вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму, а саме: вправи для розвитку силових якостей мають становити 50 % від обсягу загальнопідготовчих вправ (вправи з гирями, штангою та іншими обтяженнями, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла та тіла партнера), для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла) – 30 % та для розвитку інших фізичних якостей – 20 %.

Загальнопідготовчі вправи

1. Кроси 1, 2, 3, 5, 10 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Біг 100 м. Для розвитку швидкісних якостей.

3. Біг по сходах спортивної трибуни. Для розвитку загальної витривалості.

4. Стрибки та вистрибування: стрибки на одній нозі вперед і вгору, у довжину, на гімнастичну лавку різної висоти; вистрибування з повного присіду, на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням угору; перестрибування через гімнастичну лавку. Для м'язів ніг та розвитку силових якостей.

5. Згинання і розгинання рук: в упорі на брусах; в упорі лежачи. Для м'язів рук, плечового поясу та черева.

6. Ходьба на руках. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. Вихідне положення (В. п.) – руки на ширині плечей, тіло пряме, партнер тримає ноги.

7. Підтягування на перекладині. Для м'язів спини, плечового поясу та рук.

8. Вис на перекладині. Для м'язів рук, кистей.

9. Комплексно-силова вправа. Для м'язів рук, плечового поясу та черева.

10. Піднімання прямих ніг до перекладини. Для м'язів черева та рук.

11. Згинання і розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева.

12. Підйом по канату. Для м'язів спини, плечового поясу, рук та черева.

13. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя. Для м'язів черева.

14. Згинання і розгинання тулуба в упорі стегнами на гімнастичному козлі обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені. Для м'язів спини.

15. Відведення прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. В. п. – вис на гімнастичній стінці, обличчям до стіни.

16. Комплекс вправ на блочному тренажері. Для м'язів усього тіла.

17. Тяга штанги (гирі) у нахилі. Для м'язів спини та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина пряма, штанга (гиря) утримується в опущених донизу руках.

18. Жим штанги лежачи широким і вузьким хватом. Для м'язів плечового поясу, грудей, рук та тулуба.

19. Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг.

20. Тяга штанги станова. Для м'язів спини та ніг.

21. Жим штанги сидячи. Для м'язів спини, рук та плечового поясу.

22. Жим гирі стоячи. Для м'язів плечового поясу та рук.

23. Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м'язів спини та ніг.

24. Взяття штанги на груди. Для м'язів спини, ніг та рук.

25. Піднімання штанги (гирі) до підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху.

26. Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг.

27. Нахили тулуба у положенні сидячи. Для розвитку гнучкості спини.

28. Прокручування гімнастичної палиці. Для гнучкості плечових суглобів.

Спеціально-підготовчі та допоміжні вправи

До спеціально-підготовчих та допоміжних вправ, які застосовуються за програмою, ввійшли вправи, що містять окремі частини й елементи змагальних вправ та дій, які наближені до них за формою і структурою, за характером вияву фізичних якостей та спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення майстерності.

1. Напівприсідання: зі штангою (гирею, гирями) на плечах, з наступним виходом на носки. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху і ривка.

2. Напівприсідання з гирями на грудях. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла.

3. Напівприсідання з гирею (гирями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг та плечового поясу та вдосконалення техніки поштовху.

4. Виштовхування штанги (гирі, гир) з грудей. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря, гирі) утримується на грудях, лікті притиснуті до тіла.

5. Поштовх штанги. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху.

6. Вистрибування зі штангою (гирею) на плечах. Для м'язів ніг та вдосконалення техніки поштовху і ривка. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується на плечах за головою.

7. Піднімання гирі (гир) на груди. Для м'язів спини, ніг та рук, а також удосконалення техніки поштовху гир за довгим циклом.

8. Виштовхування однієї гирі. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16-32 кг. Вправу виконати 10-40 разів у 3 підходах.

9. Поштовх гирі однією рукою. Для м'язів усього тіла та вдосконалення техніки поштовху.

10. Утримання гирі (гир): на грудях; уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку гнучкості плечових суглобів, спини і ніг.

11. Ходьба з гирею (гирями): на грудях; уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку гнучкості.

12. Підрив гирі однією (двома) руками. Для м'язів спини та ніг, а також удосконалення техніки ривка.

13. "Протягування" гирі. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Виконати вправу, піднімаючи гирю вздовж тіла вгору на прямі руки, використовуючи силу ніг і спини.

14. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою. Для м'язів спини та ніг, а також удосконалення техніки ривка гирі.

Вправи для розвитку силових якостей

Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. Вихідне положення (В. п.) – штанга на плечах за головою. Вага 40–70 кг. Виконати 10-20 разів у 3 підходах.

Жим штанги лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40-70 кг. Вправу виконати 8–20 разів у 2–3 підходах.

Вистрибування зі штангою (гирею) на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується на плечах за головою. Вага обтяження 24–32 кг. Виконати 10–30 разів у 3–4 підходах.

Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Вправу виконати 10–25 разів у 2–4 підходах.

Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 2–3 рази без допомоги ніг.

Вправи для розвитку витривалості

Ривок гирі кожною рукою по черзі. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 10–50 разів у 3–10 підходах.

Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 20–60 разів у 3 підходах.

Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30–50 см. Для м'язів ніг, швидкісно-силових якостей, розвитку витривалості та координаційних здібностей. Вправу виконати 10–50 разів у 2–3 підходах.

Біг по сходах спортивної трибуни. Для розвитку загальної фізичної витривалості. Вправу виконати протягом 5–12 хв.

Крос 3–5 км. Для розвитку загальної витривалості. Пробігати у рівномірному темпі зі швидкістю бігу 15–18 км/год.

Вправи для розвитку гнучкості

Нахили тулуба у положенні сидячи. Для розвитку гнучкості. Вправу виконати 5-20 повторів у 1–4 підходах.

Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Вправу виконати 5-20 повторів у 1–5 підходах.

Вис на перекладині. Для м'язів рук та розвитку гнучкості. Вправу виконати протягом 2–5 хв у 2–4 підходах.

Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева та розвитку гнучкості. Вправу ви-

конати 10–30 разів. Дозволяється згинати ноги у колінних суглобах.

Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою. Для м'язів спини, ніг та розвитку гнучкості. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 3 підходах.

Вправи для розвитку координаційних здібностей

Поштовх штанги. Для м'язів ніг, спини та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага штанги 30–40 кг. Вправу виконати 10-20 разів у 3–4 підходах.

Напівприсідання з гирею (гирями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Утримання гирі (гир) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати протягом 1–2 хв у 2 підходах.

Ходьба з гирею (гирями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг, рук, плечового поясу та розвитку координаційних здібностей. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) утримується вверху на прямих руках. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати, пройшовши дистанцію10–20 м у 2–3 підходах.

Ходьба з гирями в опущених донизу руках. Для м'язів ніг, рук, спини та розвитку координаційних здібностей. Вага гир 24–32 кг. Виконати, пройшовши дистанцію 10–20 м у 1–3 підходах.

Вправи для розвитку швидкісних якостей

Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. Вправу виконати 30–50 разів у 2–4 підходах.

Стрибки у довжину. Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. В. п. – присісти на всі ступні, руки за головою. Виконати 10–30 разів у 3-х підходах.

Біг 1–3 км з прискоренням на 50 м, 100 м, 200 м, 400 м та 800 м. Для м'язів ніг та швидкісно-силових якостей. Вправу виконати в 1–2 підходах.

Біг 100 м. Для розвитку швидкості. Вправу виконати у 2–4 підходах.

Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу

Тяга штанги до рівня підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 30–40 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 2–3 підходах.

Жим штанги лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – лежачи на спині, руки зі штангою зігнуті у ліктьових суглобах. Вага штанги 40–60 кг. Вправу виконати 6–14 разів у 2–3 підходах.

Жим гирі стоячи. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16–24 кг. Вправу виконати 6–20 разів у 2–3 підходах.

Жим штанги сидячи. Для м'язів рук та плечового поясу. В. п. – штанга утримується на грудях. Вага штанги 30–50 кг. Виконати 6–20 разів у 3 підходах.

Тяга ваги до підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів спини та рук. В. п. – сидячи на тренажері, ноги закріплені. Вага обтяження 30–50 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 2–3 підходах.

Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 2–3 рази.

Вправи для розвитку м'язів ніг

Вистрибування з гирею в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря в опущених руках. Виконати напівприсідання на всі ступні, спина пряма. Вага гирі – 16–32 кг. Виконати 10–50 разів у 3–4 підходах.

Напівприсідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга на плечах за головою. Вага штанги 50–70 кг. Вправу виконати 30–60 разів у 3–4 підходах.

Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – штанга на плечах за головою. Вага штанги 40–70 кг. Виконати 6–14 разів у 3–4 підходах.

Вистрибування зі штангою (гирею) на плечах. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга (гиря) утримується на плечах за головою. Вага обтяження 32–45 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 3–4 підходах.

Виштовхування однієї гирі. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Виконати 10–40 разів у 3 підходах.

Напівприсідання з гирями на грудях. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати 20–60 разів у 3–4 підходах.

Вправи для розвитку м'язів спини

Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 20–50 разів у 2–4 підходах.

Тяга штанги станова. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 50–80 кг. Вправу виконати 8–20 разів у 3–4 підходах.

"Протяжка" гирі. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Піднімання та опускання тулуба. Для м'язів спини. В. п. – упор стегнами на гімнастичному козлі, обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені. Вправу виконати 10–50 разів у 2–5 підходах.

Підрив гирі однією (двома) руками. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. В. п. – вис на гімнастичній стінці, обличчям до стіни. Вправу виконати 10–20 разів у 1–3 підходах.

Вправи для розвитку м'язів живота

Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. В. п. – сидячи на підлозі, руки за головою. Виконати 10–50 разів у 1–4 підходах.

Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 10–30 разів. Дозволяється згинати ноги у колінних суглобах.

Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. В. п. – вис на перекладині на прямих руках. Виконати 10–30 разів у 2–4 підходах.

Комплексно-силова вправа. Для м'язів рук, плечового поясу та черева. Вправу виконати протягом 2 хв: 1 хв – згинання і розгинання тулуба; 1 хв – згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2–3 рази без допомоги ніг.

Вправи для м'язів усього тіла

Піднімання гирі двома руками до плеча. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Злегка підняти гирю й дослати її назад між ногами. Використовуючи зворотний рух гирі, швидко випрямити ноги й тулуб та підняти гирю до плеча. Вага гирі – 16–24 кг. Виконати кожною рукою 10–15 разів у 3–4 підходах.

Тяга ваги за голову на блочному тренажері. Для м'язів спини, рук та черева. В. п. – сидячи на тренажері, ноги закріплені. Вага обтяження 30–50 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Жим двох гир поперемінно. Для м'язів рук, ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утриму-

ються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 16 кг. Вправу виконати 10–15 разів у 3 підходах.

Піднімання штанги на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, спина прогнута. Вага штанги 30–45 кг. Виконати 10–25 разів у 3–4 підходах.

Піднімання гирі двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага гирі 16–24 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Тяга штанги до рівня підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, штанга утримується перед собою в опущених донизу руках хватом зверху. Вага штанги 30-40 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 2–3 підходах.

Змагальні вправи

Змагальні вправи, які застосовуються за програмою, передбачені правилами змагань з гирьового спорту (поштовх двох гир, ривок гирі по черзі кожною рукою, поштовх двох гир за довгим циклом) виконуються з гирями різної ваги. Вони спрямовані на покращання технічної підготовленості студентів, підвищення їх спортивних результатів та виконаіння спортивних розрядів і звань.

Вправи для тренування поштовху гир

Виштовхування однієї гирі. Для м'язів ніг та спини. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 10–40 разів у 3–4 підходах.

Жим "швунговий" гирі (гир) стоячи. Для м'язів рук, ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря утримується за дужку на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука розслаблена та опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 8–30 разів у 3 підходах.

Напівприсідання з гирями на грудях. Для м'язів ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати 20–60 разів у 3–4 підходах.

Напівприсідання з гирею (гирями) уверху на прямих руках. Для м'язів ніг та плечового поясу. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря (гирі) вверху на прямих руках. Вага гир 24–32 кг. Виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

Поштовх гирі однією рукою. Для м'язів усього тіла. В. п. – ноги на ширині плечей, спина пряма, гиря на грудях, лікоть притиснутий до тіла, вільна рука опущена донизу. Вага гирі 16–32 кг. Вправу виконати 10–30 разів у 2–3 підходах.

Ходьба з гирями на грудях. Для м'язів ніг та розвитку гнучкості. В. п. – ноги на ширині плечей, гирі утримуються на грудях, лікті притиснуті до тіла. Вага гир 24–32 кг. Вправу виконати пройшовши дистанцію10–20 м у 2–3 підходах.

Вправи для тренування ривка гирі

Підрив гирі однією (двома) руками. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, трохи зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–20 разів у 3–4 підходах.

"Протяжка гирі". Для м'язів спини, ніг та рук. В. п. – ноги на ширині плечей, тулуб нахилений уперед, руки на дужці гирі. Вага гирі 24–32 кг. Вправу виконати 10–25 разів у 3–4 підходах.

Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті у колінах, тулуб нахилений уперед, рука на дужці гирі. Вага гирі 24–40 кг. Вправу виконати 10–40 разів у 3 підходах.

Нахили тулуба вперед з гирею за головою. Для м'язів спини та ніг. В. п. – ноги на ширині плечей, гиря утримується двома руками за дужку на спині за головою. Вага гирі 24–40 кг. Вправу виконати 20–50 разів у 2–4 підходах.

Підтягування на перекладині. Для м'язів рук, спини та плечового поясу. Вправу виконати 10–30 разів у 1–3 підходах.

Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати 1–6 хв у 2–3 підходах.

У процесі проведення занять зі студентами відповідно до програми необхідно застосовувати такі *методи* спортивного тренування: рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний. Серед форм організації студентів у ході виконання фізичних вправ застосовуються індивідуально-групові, фронтальні, поточні та кругові.

Проведення занять зі студентами відповідно до програми ґрунтується на загальнопедагогічних *принципах* доступності, систематичності, послідовності, активності, надійності, свідомості та специфічних *принципах* спортивного тренування: безперервності тренувального процесу, поглибленої спеціалізації, циклічності процесу, єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості, хвилеподібності та варіативності навантажень, спрямованості на вищі досягнення.

Матеріально-технічне забезпечення місць проведення занять за програмою передбачає: набір гир вагою 16, 20, 24, 26, 28, 30, 32 та 40 кг; штанги з комплектами дисків різної ваги, гімнастичні снаряди, тренажери. Всі вправи з обтяженнями виконуються на дерев'яних помостах. Для запобігання зривам шкіри на долонях під час виконання вправ з гирями застосовується гімнастична магнезія.

Навчальні заняття зі студентами у межах програми покращання фізичного стану студентів на основі застосування засобів гирьового спорту проводилися у вигляді навчально-тренувальних занять. Для контролю і перевірки поточного рівня розвитку фізичних якостей, морфофункціонального стану та технічної підготовленості студентів застосовуються контрольно-перевірочні заняття.

6.4. Етапи виконання прорами

Програма покращання фізичного стану студентів засобами гирьового спорту вклює два етапи:

І етап – період навчання студентів на І курсі;

ІІ етап – період навчання студентів на ІІ курсі.

Тривалість кожного етапу становить 10 місяців (39 тижнів) з вересня по червень включно, кожен етап складався з 78 навчальних занять.

Завданнями I етапу програми для студентів визначено:

☞ прискорення процесу адаптації студентів до нових умов навчання у ВНЗ;

☞ підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів;

☞ зміцнення організму та покращання функціональних можливостей;

☞ підвищення інтересу до занять з фізичного виховання;

☞ залучення студентів до регулярних занять фізичними вправами і спортом;

☞ навчання та тренування основних елементів техніки виконання змагальних вправ з гирьового спорту;

☞ виконання спортивних розрядів.

I етап програми покращання фізичного стану студентів засобами гирьового спорту становить 39 тижнів (78 навчально-тренувальних занять): 26 тижнів (52 заняття) – загальнопідготовчий період, 13 тижнів (26 занять) – спеціально-підготовчий період.

Основними завданнями II етапу програми є:

☞ удосконалення основних фізичних якостей студентів з акцентуванням уваги на розвитку силових якостей та витривалості – формування загальної фізичної підготовленості;

☞ збільшення обсягу раніше набутих рухових навичок та вмінь;

☞ підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання;

☞ покращання морфофункціонального стану та підвищення рівня фізичного здоров'я студентів;

☞ підвищення розумової та фізичної працездатності студентів та, як наслідок, покращання ефективності навчання;

☞ розвиток морально-вольових та психологічних якостей;

☞ удосконалення технічної підготовленості та спортивних результатів студентів;

☞ виконання спортивних розрядів і звань.

II етап програми становить 39 тижнів, з яких на загальнопідготовчий період припадає 16 тижнів (32 заняття), на спеціально-підготовчий період – 23 тижні (46 занять).

Кожен з етапів програми складається із загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого періодів. Тривалість кожного періоду змінюється залежно від етапів програми.

Завданнями загальнопідготовчого періоду програми є:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості студентів;
- удосконалення функціональних можливостей систем організму;
- розвиток фізичних якостей (загальної витривалості, сили, силової витривалості, гнучкості) з урахуванням маси тіла спортсменів;
- покращання фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студентів.

У загальнопідготовчому періоді відбувається виховання основних фізичних якостей студентів, зміцнення організму, усунення слабких сторін у фізичному розвитку кожного студента – закладається функціональна база для підвищення фізичної працездатності та покращання спортивних показників студентів на наступних етапах.

Зміст даного періоду полягає у виконанні загальнопідготовчих вправ (кроси, стрибкова робота, вправи на гімнастичних снарядах тощо), допоміжних (присідання, нахили зі штангою, жим штанги та ін.) та спеціально-підготовчих вправ (підрив гирі, напівприсідання з гирями тощо) для розвитку базових фізичних якостей, таких як загальна фізична витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість, а також покращання функціональних можливостей організму. Відсоток загальнопідготовчих вправ на кожному етапі програми становить 50–70 % від загальної кількості вправ, що застосовувалися під час загальнопідготовчого періоду. При цьому частина допоміжних та спеціально-підготовчих вправ становить 20–30 % відповідно. Змагальні вправи протягом загальнопідготовчого етапу програми становили лише 10–20 % і застосовувались для відпрацювання окремих елементів техніки класичних вправ з гирьового спорту (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

Співвідношення засобів підготовки студентів за програмою покращання фізичного стану студентів засобами гирьового спорту, у %

Засоби	I етап		II етап	
	Загально-підготовчий період	Спеціально-підготовчий період	Загально-підготовчий період	Спеціально-підготовчий період
Загально-підготовчі вправи	70	40	50	30
Спеціально-підготовчі вправи	20	35	30	30
Змагальні вправи	10	25	20	40

Регулювання навантаження на заняттях у загальнопідготовчому періоді відбувалось за рахунок поступового збільшення обсягу роботи (кількість вправ на занятті, кількість підходів у кожній вправі, вага снарядів тощо). Інтенсивність виконання вправ – низька і середня. Під час виконання вправ у загальнопідготовчому періоді ЧСС у студентів не повинна перевищувати 150–160 за 1 хв. Відпочинок до наступного підходу триває до відновлення ЧСС до 90–100 за 1 хв.

На виконання кожної вправи сплановано 2–4 підходи. Для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6–10 разів, при цьому величина обтяження становить 70–80 % від максимального результату. Для розвитку силової витривалості виконуються вправи у кількості 12–20 разів, вага обтяження дорівнює 50–60 % від кращого результату. Під час розвитку загальної витривалості вага обтяження становить 20–30 % від максимального результату, а кількість повторів у вправі – 20–40 і більше разів (підрив гирі, вистрибування з гирею в опущених донизу руках та ін.). Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати рівномірний метод. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів та систем, значно поліпшують праце-

здатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становить від 5 хв і більше (кроси, біг сходами трибуни, перестрибування через перешкоду та ін.). Для розвитку гнучкості кількість вправ, а також кількість підходів у кожній вправі визначається індивідуально (від 5 до 20 повторів у 1–4 підходах).

У загальнопідготовчому періоді застосовується переважно повторний метод тренування, який передбачає виконання наступної вправи або підходу після майже повного відновлення організму. Спосіб організації студентів – індивідуально-груповий, виконання вправ відбувалося в основному круговим та поточним методами.

Завданнями спеціально-підготовчого періоду програми є:

☞ пріоритетний розвиток фізичних якостей, які необхідні спортсмену-гирьовику, з урахуванням маси тіла студентів;

☞ підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості;

☞ подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я студентів;

☞ удосконалення техніки виконання змагальних вправ;

☞ виховання вольових та психологічних якостей студентів;

☞ підготовка до участі у змаганнях та виконання спортивних розрядів і звань.

Зміст спеціально-підготовчого періоду спрямований на розвиток та подальше вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, загальна і спеціальна витривалість, гнучкість та інші. Відбувається вдосконалення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, а також технічної і психологічної підготовленості студентів.

Особливістю спеціально-підготовчого періоду є застосування на заняттях студентів засобів спортивної підготовки у такому співвідношенні: загальнопідготовчі вправи становлять 30–40 %, допоміжні та спеціально-підготовчі – 30–35 %, змагальні – 20–40 % від загальної кількості вправ спеціально-підготовчого періоду (див. табл. 6.1).

У спеціально-підготовчому періоді відбувається подальше збільшення обсягу навантаження. При цьому зростає інтенсивність виконання вправ та заняття в цілому. Навантаження у спеціально-підготовчому періоді планується таким чином, щоб під час виконання вправ ЧСС досягала 180 за 1 хв і вище. Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС між підходами відбується до значень 100–110 за 1 хв.

Змагальні вправи виконуються у 2–6 підходах. Вага гир та кількість повторів у підході залежать від маси тіла спортсмена. На виконання загальнопідготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ планується 2–4 підходи. Так як і у загальнопідготовчому періоді, для розвитку силових якостей кількість повторів у вправі становить 6–10 разів з величиною обтяження 70–80 % від максимального результату. Для розвитку загальної витривалості – 20–40 і більше разів з обтяженням 20–40 %. Тривалість вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, становить 5 хв і більше. Кількість вправ та кількість підходів у кожній вправі на розвиток гнучкості визначається індивідуально для кожного студента.

У спеціально-підготовчому періоді застосовуються такі методи тренування, як рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний. Спосіб організації студентів – індивідуально-груповий, виконання вправ відбувається коловим, фронтальним та поточним методами.

Навантаження, яке отримував студент під час проведення занять за програмою, дозується з урахуванням індивідуальних можливостей кожного студента, його маси тіла та визначається тривалістю вправ, характером вправ (від найпростіших вправ з однією гирею до складнотехнічних з двома гирями), вагою обтяження (за сумою кілограмів піднятої ваги або за загальною кількістю підйомів з урахуванням ваги гир), кількістю повторів, підходів, тривалістю відпочинку між підходами. Кількість повторів у кожному підході залежить від ступеня напруження м'язів: у технічно складних вправах та з більш важкими гирями кількість повторів зменшується, у простих вправах та з легкими гирями – збільшується. Вага обтяження подвоюється під час виконання вправ з двома гирями. За фіксованої ваги гир подальшого

зростання навантаження можна досягти збільшенням кількості підйомів та швидкості підйому обтяження (підвищенням темпу виконання вправи).

Плануючи навантаження, важливо враховувати індивідуальні можливості кожного студента. Не всі відразу можуть виконати кількість підйомів, що рекомендується у кожній вправі. У такому випадку кількість повторів у вправі зменшується, а кількість підходів збільшується. Надалі з підвищенням фізичної тренованості кількість підйомів у кожному підході поступово збільшується.

Відповідно до представленої програми, заняття має включати підготовчу, основну та заключну частини.

Підготовча частина (10–25 хв) передбачає постановку завдань, організацію студентів та проведення розминки. Підготовча частина заняття спрямовується на підготовку органів і систем організму студентів до роботи в основній його частині. Зміст підготовчої частини полягає в активізації центральної нервової системи, серцево-судинної та інших систем організму та передбачає виконання загальнорозвиваючих вправ без обтяжень, вправ для розтягування м'язів та спеціальних вправ. До спеціальних вправ належать вправи з легкими гирями та з гирями, з якими буде проводитись основна частина заняття.

Основна частина (60–70 хв) містить комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів з урахуванням їх фізичної підготовленості та маси тіла (вагової категорії), покращання фізичного розвитку і функціональних можливостей студентів, підвищення їх працездатності та вдосконалення техніки виконання вправ з гирьового спорту, розвиток морально-вольових та психічних якостей.

У загальнопідготовчому періоді основна частина заняття включає вправи для загального фізичного розвитку студентів, зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної фізичної підготовленості. Вправи виконуються з обтяженнями (штанги, гирі), з вагою власного тіла, на гімнастичних снарядах. Значний обсяг складає стрибкова робота і кросова підготовка. Кількість вправ, спрямованих на розвиток витривалості, становила 30–40 %, на розвиток силових якостей – 40–50 %, на розвиток спритн

фізичних якостей – до 10–20 % від загального обсягу вправ. Вага обтяжень та кількість повторів у кожній вправі підбиралися відповідно до маси тіла студента. У загальнопідготовчому періоді заняття проводяться з великом обсягом навантаження, але з низькою інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається за кількістю виконаних повторів та підходів. Інтенсивність – показниками ЧСС, темпом виконання вправи, тривалістю вправи та відпочинком між підходами. Навантаження від заняття до заняття зростає за рахунок збільшення кількості повторів у підходах, кількості підходів, вправ та ваги обтяження. Відпочинок між підходами повинен забезпечити повне відновлення організму.

У спеціально-підготовчому періоді до основної частини заняття, окрім вправ для розвитку основних фізичних якостей, входять змагальні вправи з гирями різної ваги. Обсяг навантаження на заняттях у спеціально-підготовчому періоді визначається за сумарною кількістю підйомів гир у разах з урахуванням їх ваги. Інтенсивність – за тривалістю виконання вправи, за показниками ЧСС, за кількістю підйомів у відсотках від максимального результату. Навантаження на заняттях у цьому періоді зростає за рахунок збільшення загальної кількості повторів у вправах, підвищення ваги гир, темпу виконання вправ та зменшення часу на відпочинок між підходами.

Заключна частина (5–10 хв) передбачає приведення організму студентів у відносно спокійний стан, зняття м'язового напруження, підбиття підсумків заняття. Виконуються вправи для відновлення рівномірного дихання, вправи на гнучкість та рухливість у суглобах, вправи для розвантаження хребта: вис на перекладині, вправи біля гімнастичної стінки тощо. Типові плани проведення занять наведено у додатку 1, табл. 1, 2.

6.5. Реалізація програми у фізичному вихованні студентів ВНЗ

І етап програми

І етап програми складається з 39 мікроциклів (тижнів): 26 мікроциклів (52 навчально-тренувальних заняття) – загальнопідготовчий етап, 13 мікроциклів (26 занять) – спеціально-підготовчий

етап. У цілому І етап програми містить 78 навчально-тренувальних занять, із яких 8 є контрольно-перевірочними. Протягом першого етапу обов'язковою вимогою для студентів є застосовування кросової підготовки на заняттях від 2 до 10 км.

Заняття № 1, тривалість – 90 хв.

Завдання: розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи у ходьбі, під час бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 2–4 км у рівномірному темпі. Для загальної витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 15, 20, 25 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати 8, 10, 12 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25 метрів.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 10, 12, 15 метрів на кожну ногу по черзі.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 5, 8, 10 разів. Вправи 2–6 виконувати коловим методом у 3 підходах. Відпочинок між підходами 1–3 хв.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2, тривалість – 90 хв.

Завдання: розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток рухливості в суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 3 км у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості.

2. Біг 50 м, 100 м, 200 м. Для швидкісних якостей та спритності.

3. Згинання-розгинання рук на брусах. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 5, 10, 15 разів.

4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30–40 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Вправи 3, 4 виконуються коловим методом у 3 підходах. Відпочинок між підходами 1–3 хв.

5. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 5 хв.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

7. Вис на перекладині у статичному положенні 2–3 хв. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи біля гімнастичної стінки.

Заняття № 3, тривалість – 90 хв.

Завдання: розвиток загальної витривалості, силових та швидкісних якостей, гнучкості й координаційних здібностей; зміцнення організму студентів.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості і рухливості у суглобах.

Основна частина (60-70 хв):

1. Крос – 3–5 км з прискореннями. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції 3 км починати робити прискорення на 50, 100, 200 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 10–20 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна,

при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази, відпочинок – 10 хв, або до відновлення ЧСС – 90–100 за 1 хв:

1) жим диска вгору на прямі руки; для м'язів рук;

2) жим диска з-за голови (лікті направлені вперед); для м'язів рук;

3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини;

4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;

5) глибокі нахили вперед з диском на плечах (ноги рівні, спину тримати прямою); для розтягування м'язів спини та ніг;

6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;

7) тяга диска (спину тримати прямою); для м'язів спини та рук;

8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;

9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск утримувати у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;

10) утримання диска пальцями у статичному положенні.

3. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12, 10, 8 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м'язів спини. Виконати вправу 10–30 разів.

Вправи 3, 4 виконуються коловим методом у 5 підходах. Відпочинок між підходами 2-4 хв.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями на 50, 100, 200, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15, 18 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25, 30 метрів.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 10, 15, 20, 25 метрів почергово на кожну ногу.

Вправи 2, 3, 4, 5 виконуються коловим методом у 4 підходах. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

6. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.

7. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 20, 25, 30 разів.

8. Жим штанги вагою 50–60 кг лежачи вузьким хватом. Для розвитку м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

Заняття № 5, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями на 50, 100, 200, 400, 800 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 15–20 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати два рази. Відпочинок – 5–7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 за 1 хв.

3. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 5, 10, 15 разів.

Заняття № 6, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Присідання з партнером. Для м'язів ніг. Виконати 10, 12, 15 разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Нахили вперед з диском вагою 20–25 кг на плечах (спину тримати прямою). Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 15, 20, 25 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 7, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 4 км з прискореннями 50, 100, 200, 400, 100, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 50 разів.

3. Вистрибування з присіду. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 40 метрів.

5. Вистрибування на одній нозі. Для м'язів ніг. Виконати вправу на відстань 15, 20 метрів почергово на кожну ногу.

6. Комплекс вправ з диском від штанги вагою: 20–25 кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати два рази. Відпочинок – 5–7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 за 1 хв.

7. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

Заняття № 8, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями 100, 200, 400 м. Для витривалості.

2. Біг сходами спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 12 хв.

3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг та для розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Присідання з диском вагою 25 кг на плечах (п'яти від підлоги не відривати). Для м'язів ніг. Виконати: 30 (35), 35 (40), 40 (45) разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 9, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Вис на перекладині у статичному положенні на максимальний час. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Гра у міні-футбол. Для розвитку витривалості, швидкості, спритності, координаційних здібностей та зниження накопиченого фізичного й психологічного навантаження.

Заняття № 10, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км з прискореннями 100, 400, 400 м. Для витривалості.

2. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

3. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.

4. Жим штанги вагою 30–40 кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.

5. Піднімання штанги вагою 40 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (20), 20 (25) разів.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 11, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км з прискореннями 200, 400, 800 м. Для витривалості.

2. Біг сходами спортивної трибуни. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.

3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40–45 см з наступним відштовхуванням угору. Виконати 10, 20, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20–30 разів.

5. "Протяжка" гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (20), 20 (25) разів.

6. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 підходи.

8. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 12, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 8 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 5, 8, 10 разів.

3. Присідання з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25 (30), 35 (40), 45 (50) разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 13, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі вагою 16 (24) кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок – 2–5 хв. Виконати 10 (5), 20 (15), 30 (20) разів.

2. Піднімання плечей з гирями вагою 16 (24) кг в руках. Виконати вправу 10 (8), 15 (10), 20 (15) разів.

3. Піднімання гирі вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів кожною рукою.

4. Тяга ваги до підборіддя на тренажері. Для м'язів спини та рук. Вага обтяження 25 (30) кг. Вправу виконати 10 (12), 13 (15), 16 (20) разів.

5. Жим штанги 50 кг лежачи. Для м'язів рук. Виконати: 6, 8, 10 разів.

6. Тяга гирі вагою 16 кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

7. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 14, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на лавку висотою 40 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

2. "Протяжка" гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (14), 18 (20), 24 (28) разів.

3. Вистрибування зі штангою 25 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

4. Махи гирею вагою 24 кг. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

5. Піднімання гирі вагою 24 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів кожною рукою.

6. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук та черева. Виконати 2 підходи.

Заняття № 15, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі вагою 16 (24) кг. Виконати вправу 15 (10), 20 (15), 25 (20), 30 (20), 35 (25) разів. Відпочинок – 3–6 хв.

2. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 20, 30, 40, 50 разів.

3. Жим гирі вагою 24 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6 (8), 8 (10), 10 (12) разів.

4. Тяга ваги 30–40 кг за голову на тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 14 разів.

5. Піднімання штанги вагою 25–30 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 8, 10, 15, 20 разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

7. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати протягом 2–5 хв.

Заняття № 16, тривалість – 90 хв.

1. Виштовхування штанги вагою 30–40 кг з грудей. Для м'язів ніг та спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

2. Піднімання штанги вагою 30–40 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Поштовх гирі вагою 16 кг однією рукою. Вправу виконати кожною рукою 10, 20, 25 разів.

4. Напівприсідання зі штангою вагою 50–60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 20 (25), 30 (35) разів.

5. Піднімання 2 гир вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 30 (40) разів.

6. Повороти тулуба ліворуч-праворуч з диском від штанги вагою 15–20 кг. Для м'язів черева та рук. Виконати вправу протягом 1 хв.

7. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 17, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Згинання рук з гирею вагою 16 кг. Для м'язів спини та рук Виконати вправу, тримаючи гирю за боки дужки, 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.

3. Протягування диска від штанги вагою 10-15 кг по діагоналі від стопи до плеча. Для м'язів спини та черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів у кожен бік.

4. Тяга гирі вагою 24 кг у нахилі. Виконати 10, 12, 15 разів.

5. Вистрибування зі штангою 40–50 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Підрив гирі вагою 24 кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

7. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 18, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 40 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30, 40 разів.

2. "Протяжка" гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 20 (25) разів.

3. Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. Вага штанги 40–60 кг. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання штанги вагою 30–40 кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

5. Жим двох гир вагою 16 кг. Для м'язів ніг та рук. Виконати вправу 5 (10), 10 (15), 15 (20) разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 19, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 4 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Махи гирею вагою 24 кг. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг лежачи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 15 разів.

4. Піднімання двох гир вагою 16 кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати вправу 10, 15, 17 разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати у 2 підходах.

Заняття № 20, тривалість – 90 хв.

1. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40 см. Для м'язів ніг та координаційних здібностей. Виконати 30, 40, 50 разів.

2. Виштовхування однієї гирі вагою 24 кг. Для м'язів ніг та спини, а також удосконалення техніки поштовху. Виконати вправу 10 (12), 15 (17), 20 (25) разів.

3. Присідання зі штангою 60 кг. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30 разів.

4. Тяга гирі вагою 16 (24) кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини, рук та плечового поясу. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

6. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

Заняття № 21, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. "Протяжка" гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

3. Жим штанги вагою 40 кг. Для м'язів рук. Виконати 8, 10 разів.

4. Ривок гирі вагою 16 кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок 3-6 хв. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 50 (60) разів.

5. Тяга ваги 30 (40) кг за голову на тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

6. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 22, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування з гирею вагою 24 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25), 30 (35), 40 (45) разів.

2. Піднімання гирі вагою 16 кг на груди та її виштовхування. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати 10 (15), 50 (60) разів кожною рукою.

3. Напівприсідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Тяга гирі 24 кг у нахилі двома руками. Виконати 10, 15, 20 разів.

5. Нахили з гирею 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.

6. Повороти тулуба ліворуч-праворуч з диском від штанги вагою 15 (20) кг. Для м'язів черева та рук. Виконати вправу протягом 2 хв.

7. Підйом по канату без допомоги ніг. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 2–3 рази.

Заняття № 23, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км. Виконати вправу на максимальній швидкості.

2. Підтягування. Виконати максимальну кількість разів.

3. Ривок гирі вагою 16 кг окремо лівою та правою руками. Відпочинок – 3–8 хв. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 80 (100) разів.

4. Піднімання штанги вагою 30 (40) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

6. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

7. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 24, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гирі вагою 16 кг однією рукою. Виконати вправу 10 (15), 20 (30), 30 (40) разів.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 5 (10), 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Тяга станова штанги вагою 50 (60) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Жим штанги вагою 50 (60) кг лежачи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 15 разів.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

7. Вис на перекладині. Виконати вправу на максимальний час.

Заняття № 25, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{5\ (10),\ 10\ (15),\ 15\ (20)}$*, $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (15),\ 20\ (25),\ 30\ (40)}$. Темп виконання поштовху нижчий від середнього. Відпочинок між підходами 2-5 хв.

* $\frac{16\,кг+16\,кг}{5,\ 10,\ 15}$ - позначення виконання поштовху двох гир: чисельник (16 кг+16 кг) – поштовх двох гир одночасно вагою по 16 кг кожна; знаменник (5, 10, 15) означає, що вправу необхідно виконати у три підходи: у 1-му підході – 5, у 2-му підході – 10, у 3-му підході – 15 повторів.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

3. Жим штанги вагою 35 (45) кг. Для м'язів рук. Виконати 10, 12, 15 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 12, 14, 16 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 26, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{5(10)+5\ (10)}$*, $\frac{16\,кг}{10(15)+10\ (15)}$, $\frac{16\,кг}{5(7)+5\ (7)}$ x 5 підходів кожною рукою, не ставлячи гирю.

* $\frac{16\,кг}{5(10)+5\ (10)}$* – позначення виконання ривка однієї гирі: чисельник (16 кг) – ривок однієї гирі вагою 16 кг; знаменник

(10+10) означає, що вправу необхідно виконати 10 повторів однією рукою і 10 повторів іншою рукою.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Для м'язів рук та черева. Вправу виконати 3 рази.

Заняття № 27, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{16\,кг + 16\,кг}{20\ (30)}$ х 5 підходів. Темп середній. Відпочинок 4–7 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Тяга ваги 40 (50) кг за голову на тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 15, 20, 25, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати вправу у двох підходах.

Заняття № 28, тривалість – 90 хв.

1. **Ривок** гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15) + 10\ (15)}$, $\frac{16\,кг}{10(12) + 10\ (12)}$ х 10 підходів кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Піднімання штанги вагою 30 (40) на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 20, 30, 25 разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 29, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{30\ (40)}$ х 4 підходи. Темп середній. Відпочинок 5–8 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

3. Жим гирі вагою 16 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Підтягування на перекладині широким хватом. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10–12 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів.

Заняття № 30, тривалість – 90 хв.

1. Ривок $\frac{16\,кг}{10(15)+10\ (15)}$, $\frac{16\,кг}{15(18)+15\ (18)}$ х 6–7 підходів кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

3. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

5. Крос – 2 км.

Заняття № 31, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{40\ (50)}$ х 3 підходи. Темп – середній. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Піднімання гирі вагою 24 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 30-50 с у 2 підходах.

Заняття № 32, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{16\,кг}{10\,(15)+10\,(15)}$, $\frac{16\,кг}{20\,(25)+20\,(25)}$ х х 5–6 підходів кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

3. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 30, 15 разів.

5. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 33, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{5\ хв}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{5\ хв}$. Темп середній. Відпочинок 10 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 30 (40) разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині широким хватом. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 12, 10 разів, відпочинок 1 хв.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

Заняття № 34, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10(15)}$, $\frac{16\,кг}{3\,хв+3\,хв}$, $\frac{16\,кг}{2\,хв+2\,хв}$.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 8, 6 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 35, 20 разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 35, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{2\,хв}$ через 1 хв $\frac{16\,кг+16\,кг}{2\,хв}$ через 1 хв $\frac{16\,кг+16\,кг}{2\,хв}$ x x 2 підходи. Темп – високий. Відпочинок між підходами 10–12 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

3. Жим гирі вагою 16 кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів кожною рукою.

4. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни). Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати вправу 40 с у 2 підходах.

Заняття № 36, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{16\,кг}{2\,хв+2\,хв}$ х 3 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Нахили з гирею 24 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (30), 25 (35), 30 (40) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

5. Крос – 4 км.

Заняття № 37, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{7\,хв}$ через 3 хв $\frac{16\,кг+16\,кг}{3\,хв}$. Темп – змагальний.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60–70 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Піднімання гирі вагою 24 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Підтягування. Для м'язів рук. Виконати 5, 15–20 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 30, 15 разів

Заняття № 38, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{16\,кг}{3\,хв+3\,хв}$, $\frac{16\,кг}{2\,хв+2\,хв}$. Відпочинок між підходами 7–10 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба. Для м'язів черева. Виконати 30 разів.

Заняття № 39, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{16\,кг + 16\,кг}{2 - 3\ хв}$ х 5 підходів. Темп виконання поштовху середній.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів плечового поясу. Виконати вправу 10 разів у 3–4 підходах.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати 50 с у 2 підходах.

Заняття № 40, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15) + 10\ (15)}$, $\frac{16\,кг}{4\ хв + 4\ хв}$, $\frac{16\,кг}{1\ хв\ 30\ с + 1\ хв\ 30\ с}$. Відпочинок між підходами 7–10 хв.

2. «Протяжка» гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15-20 разів у 3 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском 10–15 кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 41, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$ х 10–12 підходів. Темп – середній. Відпочинок 5 хв.

2. Вистрибування з гирею 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (30) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 30, 40 разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15 разів у 2–3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

Заняття № 42, тривалість проведення – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\ (15)}$, $\frac{16\,кг}{5\ хв + 5\ хв}$, $\frac{16\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$. Відпочинок між підходами 10 хв.

2. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

3. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15–20 разів у 3 підходах.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 40 разів.

Заняття № 43, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу $\frac{16\ кг + 16\ кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{10\ (12)}$ х 7–8 підходів. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5-8 хв.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 40 (45), 50 (55), 55 (60) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконати 1 хв у 2 підходах.

5. Крос – 4 км.

Заняття № 44, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{16\,кг}{10\,(15)+10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{1\,хв\;30\;с+1\,хв\;30\;с}$ х 3 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10–12 разів у 3 підходах.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

Заняття № 45, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\;(20),\;20\;(30)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{3-4\;хв}$ х 4–5 підходів;

2. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\;(20),\;20\;(30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\;(10)}$. $\frac{20\,кг+20\,кг}{15\;(20)}$ х 5 підходів, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\;(10)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

3. Присідання зі штангою вагою 50 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 40, 20 разів.

4. Піднімання гирі вагою 26 кг двома руками до підборіддя хватом зверху. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 10 (15) разів.

5. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 12 разів.

Заняття № 46, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. Виконати $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{2\,хв\,+2\,хв}$ х 2 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі, $\frac{24\,кг}{1\,хв\,+1\,хв}$.

2. «Протяжка» гирі вагою 26 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

3. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 20–30 разів у 3 підходах.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 35 разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 47, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$ $\frac{20\,кг+20\,кг}{20\ (25)}$ х 4–5 підходів, $\frac{24\,кг\,+\,24\,кг}{10\ (15)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 разів у 3 підходах.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконати 1хв 20 с у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 20–25 разів у 3 підходах.

Заняття № 48, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{4\,хв\,+4\,хв}$, $\frac{24\,кг}{2\,хв\,+2\,хв}$.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

Заняття № 49, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ хв}$. Темп змагальний.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 20 (24) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 60 разів у 3 підходах.

3. Жим штанги 50 кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати 8, 10, 15 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 10, 20, 30, 10 разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 50, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{16\,кг}{10\,(15)+10\ (15)}$, $\frac{16\,кг}{5-6\,хв\ +5-6\,хв}$.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 1–20 разів у 3 підходах.

3. «Протяжка» гирі вагою 26 (28) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12–15 разів у 3 підходах.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15–20 разів у 3 підходах.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 51, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{15\ (20)}$ x x 4–5 підходів. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5–7 хв.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (15),\ 15\ (20)}$, $\frac{16\,кг + 16\,кг}{30(40)}$.

3. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 14, 16 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–15 разів у 3 підходах.

Заняття № 52, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{16\,кг}{10(15) + 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10) + 5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{1\,хв\ + 1\,хв}$ х 4 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 60 разів.

3. Підрив гирі вагою 20 (24) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів кожною рукою.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 25 разів.

5. Крос – 5 км.

Заняття № 53, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{30\ (35)}$ х х 3-4 підходи, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{20\ (25)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 5 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30–40 разів у 4 підходах.

3. Тяга гирі вагою 26 (28) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15–20 разів у 3 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконувати 1хв 30 с у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

Заняття № 54, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{5\,(10)+5\,(10)}$, $\frac{24\,кг}{2\,хв+2\,хв}$ х 2 підходи кожною рукою, не ставлячи гирі.

2. «Протяжка» гирі вагою 26 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 20 (25), 15 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20–30 разів у 3 підходах.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 55, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{35\,(40)}$ х 3 підходи, $\frac{24\,кг+24\,кг}{25\,(30)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 4–7 хв.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\,(15),\,15\,(20)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{6-7\,хв}$.

3. Присідання зі штангою вагою 60–70 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10-15 разів у 4 підходах.

4. Жим гирі вагою 24 (26) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10 разів кожною рукою.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 56, тривалість – 90 хв.

1. Ривок. $\frac{16\,кг}{10(15)+10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10)\ +5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{3\,хв\ +3\,хв}$ х 2 підходи. Відпочинок між підходами 10 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10–15 разів у 4 підходах.

3. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 30, 50, 20 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 25–30 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25 разів у 3 підходах.

Заняття № 57, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{40\ (50)}$ х 2 підходи, $\frac{24\,кг+24\,кг}{30\ (35)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 4–5 хв.

2. Напівприсідання з двома гирями вагою 24 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (30), 50 (60), 40 (50) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування. Виконати 10, 15, 10, 15 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 10–20 разів у 3 підходах.

Заняття № 58, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{16\,кг}{10(15)+10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10)\ +5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)\ +5(10)}$, $\frac{24\,кг}{3\,хв\,30\,с+3\,хв\ 30\,с}$. Відпочинок 5–10 хв.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 40, 50, 40 разів.

3. Махи гирею вагою 26 (28) кг двома руками. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 25–30 разів у 3 підходах.

Заняття № 59, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{50\ (60)}$ х 2 підходи, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{35\ (40)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 4–6 хв.

2. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25) разів у 4 підходах.

3. Ходьба з гирями вагою 24 (26) кг на прямих руках. Для м'язів усього тіла. Виконати вправу протягом 1–2 хв у 2 підходах.

4. Вис на перекладині. Виконати 1хв 40 с у 2 підходах.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 60, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10\,(15) + 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10) + 5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{24\,кг}{2\,хв\,30\,с + 2\,хв\,30\,с}$ х 2 підходи, не ставлячи гирі.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (75) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 10, 8 разів.

4. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

Заняття № 61, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{60\ (70)}$ х 2 підходи, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{45\ (50)}$ х 2 підходи. Темп поштовху середній. Відпочинок між підходами 6–8 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20–40 разів у 3 підходах.

3. Жим гирі вагою 24 (26) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

5. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

Заняття № 62, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. $\frac{16\,кг}{10(15) + 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10) + 5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{24\,кг}{4\,хв + 4\,хв}$, $\frac{20\,кг}{1\,хв\ 30\ с + 1\,хв\ 30\ с}$.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10–20 разів у 3 підходах.

3. Підрив гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів кожною рукою.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 25–30 разів у 3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 63, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ хв}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ хв}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{2\ хв}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\ хв}$. Темп середній. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (15),\ 15\ (20)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{10\ (15)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$.

3. Напівприсідання з гирями вагою 26 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

4. Жим гирі вагою 24 (26) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати 6, 8, 10 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати 2 хв у 2 підходах.

Заняття № 64, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10\,(15) + 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10) + 5\ (10)}$ $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$; ($\frac{24\,кг}{5\,хв}$, через 3 хв $\frac{24\,кг}{2\,хв}$, через 1 хв $\frac{24\,кг}{1\,хв}$) – виконати окремо кожною рукою.

2. Тяга гирі вагою 26 (28) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15–20 разів кожною рукою у 3 підходах.

3. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 60, 40 разів.

4. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 3 рази.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 15, 30, 25, 10 разів.

Заняття № 65, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\ хв}$, через 2 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\ хв}$, через 2 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\ хв}$, через 2 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\ хв}$, через 2 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\ хв}$. Темп виконання поштовху середній.

2. Присідання зі штангою вагою 60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 20, 20 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6–8 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 28 (30) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

Заняття № 66, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10\,(15) + 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10) + 5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{24\,кг}{3\,хв + 3\,хв}$, $\frac{20\,кг}{3\,хв + 3\,хв}$.

2. Підрив гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–15 разів у 3 підходах.

Заняття № 67, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{7\ хв}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{3\ хв}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{2\ хв}$. Темп змагальний. Відпочинок між підходами 5 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 26 (28) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 50, 45 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–12 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 20, 10 разів.

5. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 20, 15 разів.

Заняття № 68, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15) + 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10) + 5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{20\,кг}{6\,хв + 6\,хв}$.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 8, 10, 15, 12 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (75) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–12 разів у 3 підходах.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 40 разів.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 69, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{3\ хв}$, через 1 хв

$\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\ хв}$, через 15 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{3\ хв}$, через 1 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\ хв}$.

Темп виконання поштовху високий.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 25 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 24 (28) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20–30 разів у 3 підходах.

Заняття № 70, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10\,(15) + 10\ (15)}$,

$\frac{20\,кг}{5\ (10) + 5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{24\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$, $\frac{24\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$.

2. Підрив гирі вагою 24 (26) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 25–30 разів у 3 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 30 разів у 3 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–20 разів у 3 підходах.

Заняття № 71, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$,

$\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{4\ хв}$, через 1 хв

$\frac{20\,кг + 20\,кг}{1\,хв}$, через 10–15 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{4\,хв}$, через 1 хв

$\frac{20\,кг + 20\,кг}{1\,хв}$. Темп виконання – високий.

2. Напівприсідання зі штангою 70 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20–30 разів у 3–4 підходах.

3. Жим штанги 40 (50) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10–15 разів у 3–4 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи на тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 20–25 разів у 3 підходах.

Заняття № 72, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15) + 10\,(15)}$,

$\frac{20\,кг}{5\,(10) + 5\,(10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{26\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{24\,кг}{3{,}5\,хв + 3{,}5\,хв}$.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15) разів у 3–4 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (70) кг вузьким хватом. Для м'язів рук та грудної клітки. Виконати 8–10 разів у 4 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 40 разів у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–15 разів у 2–3 підходах.

Заняття № 73, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$,

$\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{26\,кг + 26\,кг}{1\,хв}$, через 1 хв

$\frac{26\,кг + 26\,кг}{1\,хв}$, через 1 хв $\frac{26\,кг + 26\,кг}{1\,хв}$, через 2 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\,хв}$.

Темп виконання поштовху високий.

2. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (15), 15\ (20)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{20\ (25)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\,хв}$.

3. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

4. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–10 разів кожною рукою у 3 підходах.

5. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі однією рукою. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 4 підходах.

Заняття № 74, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10\,(15) + 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг}{5\ (10) + 5\ (10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{26\,кг}{5(10) + 5(10)}$; $\frac{24\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$ у 2 підходах, не ставлячи гирі.

2. Підрив гирі вагою 26 (28) кг. Для м'язів спини, рук та ніг. Виконати вправу 15 разів кожною рукою у 4 підходах.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 30 разів у 2 підходах.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 40 разів у 2 підходах.

5. Піднімання прямих ніг. Виконати 15 разів у 3 підходах.

Заняття № 75, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20), 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{3\,хв}$, через 2 хв

$\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\,хв}$, через 1 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{1\,хв}$, через 30 с $\frac{24\,кг + 24\,кг}{1\,хв}$.

Темп виконання поштовху високий.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 8, 10, 15 разів.

3. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 40 (45), 20 (25) разів.

4. Ходьба з гирями вагою 24 (26) кг на прямих руках. Для м'язів усього тіла. Виконати вправу протягом 1–2 хв у 2 підходах.

5. Крос – 2 км.

Заняття № 76, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10\,(15) + 10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{5\,(10) + 5\,(10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{24\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$, $\frac{24\,кг}{1\,хв + 1\,хв}$.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

4. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 20, 15 разів кожною рукою.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 77, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{10\,хв}$. Темп – змагальний.

2. Напівприсідання з гирями вагою 24 (26) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 60, 50 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати у 2 підходах по 2 хв.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

Заняття № 78, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{5\,(10)+5\,(10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $\frac{24\,кг}{5\,хв+5\,хв}$.

2. Нахили з гирею 24 (26) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 10, 50, 30, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (75) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12, 15 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг на гімнастичному козлі. Виконати 10, 15, 30, 10 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30, 10 разів.

II етап програми

II етап програми покращання фізичного стану студентів засобами гирьового спорту складається з 39 мікроциклів (тижнів): 16 мікроциклів (32 навчально-тренувальних заняття) – загальнопідготовчий етап, 23 мікроцикли (46 занять) – спеціально-підготовчий етап. У цілому II етап програми, як і перший, містить 78 навчально-тренувальних занять, із яких 12 є контрольно-перевірочними. На II етапі загальнопідготовчі вправи становлять 40 % від загального обсягу вправ, що застосовувались за авторською програмою, спеціально-підготовчі та допоміжні – 25 %, змагальні вправи з гирями – 35 %. Обсяг кросової підготовки на другому етапі не змінився, але підвищилась інтенсивність занять. Важливою особливістю другого етапу є включення в одне тренувальне заняття виконання поштовху і ривка.

Заняття № 1, тривалість – 90 хв.

Завдання: підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму студентів.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 3–5 км у рівномірному темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 15, 20, 25 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 10, 12, 15 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу, пройшовши дистанцію 15, 20, 25 метрів.

5. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 10 (15) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 30 с кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп *виконання середній:*

1) жим диска вгору на прямі руки; для м'язів рук;

2) жим диска з-за голови (лікті направлені вперед) ; для м'язів рук;

3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;

5) глибокі нахили з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;

7) тяга диска станова; для м'язів спини та рук;

8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;

9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;

10) утримання диска на пальцях; для м'язів рук.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 2, тривалість – 90 хв.

Завдання: підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; розвиток гнучкості; зміцнення організму гирьовиків.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 5 км у рівномірному темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 12–18 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 25, 30 метрів.

5. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 30–40 см у високому темпі. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

6. Біг по сходах спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної витривалості. Виконати вправу протягом 5–7 хв.

7. Тяга гирі вагою 24 кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

8. Напівприсідання зі штангою вагою 50–60 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20 (25), 30 (35), 40 (45) разів.

9. Вис на перекладині 2–3 хв. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 3, тривалість – 90 хв.

Завдання: підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму гирьовиків.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 5–6 км з прискоренням. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції довжиною 3–4 км починати робити прискорення на 50, 100, 200 м. Для розвитку загальної фізичної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 15 (20) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання середній. Комплекс вправ виконати 2 рази, відпочинок між підходами – 5–7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 за 1 хв.

1) жим диска вгору на прямі руки; для м'язів рук;

2) жим диска з-за голови (лікті направлені вперед) ; для м'язів рук;

3) нахили вперед з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

4) присідання з диском на плечах; для м'язів ніг;

5) глибокі нахили з диском на плечах; для м'язів спини та ніг;

6) поштовх диска; для м'язів усього тулуба;

7) тяга диска станова; для м'язів спини та рук;

8) протяжка диска з положення утримання внизу – вгору на прямі руки; для м'язів спини, рук, черева та ніг;

9) повороти тулуба ліворуч-праворуч (диск у зігнутих руках на рівні поясу); для м'язів черева та рук;

10) утримання диска на пальцях; для м'язів рук.

3. Підтягування. Для м'язів рук. Виконати 10–12 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15–20 разів.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 4, тривалість – 90 хв.

Завдання: підвищення загальної витривалості; розвиток силових якостей; зміцнення організму гирьовиків.

Підготовча частина (10–25 хв): вправи для загального розвитку – для м'язів рук, тулуба, ніг, на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.

Основна частина (60–70 хв):

1. Крос – 4 км з прискоренням на 50, 100, 200, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 25, 30, 35 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати вправу 15, 18, 20, 25 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 25, 30, 35, 40 метрів.

5. Біг сходами спортивної трибуни у рівномірному темпі. Для розвитку загальної фізичної витривалості. Виконати вправу протягом 10 хв.

6. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати 30 (35), 35 (40), 40 (45) разів.

7. Жим штанги вагою 50 кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (14) разів.

10. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15–20 разів.

Заключна частина (5–10 хв): вправи для розслаблення м'язів та відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Заняття № 5, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 4–5 км з прискоренням на 50, 100, 200, 400, 800 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 20 (25) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази. Відпочинок – 5–7 хв, або до відновлення ЧСС – 100 за 1 хв.

3. Перестрибування через лавку висотою 40–50 см у високому темпі. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 40, 45, 50 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 9, 10 разів.

6. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг та спини. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

7. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10 разів.

Заняття № 6, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км. Для розвитку фізичної витривалості.

2. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Присідання з партнером на спині. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Нахили вперед з диском вагою 20 (25) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

6. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 7, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5–6 км з прискоренням. Після пробігання у рівномірному темпі дистанції довжиною 3–4 км виконати прискорення на 50, 100, 200, 400, 100, 400 м. Для розвитку загальної витривалості та швидкості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Для м'язів тулуба та рук. Виконати вправу: 20, 50 разів.

3. Вистрибування з повного присіду. Виконати 20, 30 разів.

4. Ходьба на руках (партнер підтримує ноги). Для м'язів тулуба, спини та рук. Виконати вправу пройшовши дистанцію 20, 40 метрів.

5. Комплекс вправ з диском від штанги вагою 20 (25) кг. Комплекс містить 10 вправ, які виконуються протягом 1 хв кожна, при цьому диск не випускається з рук до закінчення виконання всього комплексу вправ. Темп виконання вправ середній. Комплекс вправ виконати 2 рази. Відпочинок між підходами – 5–7 хв.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

8. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

Заняття № 8, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км у середньому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Біг по сходах спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку витривалості. Виконати вправу протягом 6–10 хв.

3. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Присідання з диском вагою 25 кг на плечах (п'яти від підлоги не відриваються). Для м'язів ніг. Виконати 40 (50), 60 (70), 80 (90) разів.

6. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 9, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км у високому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу максимальну кількість разів.

3. Вис на перекладині на максимальний час. Для м'язів рук та розвитку гнучкості у ліктьових та плечових суглобах.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Гра у міні-футбол. Для розвитку загальної витривалості, швидкості, координаційних здібностей та для зниження накопиченого фізичного і психологічного навантаження.

Заняття № 10, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км у середньому темпі. Для розвитку витривалості.

2. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 50 см. Для м'язів ніг та для розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 25, 30 разів.

3. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Нахили тулуба вперед з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати 40 (50), 50 (60), 60 (70) разів.

5. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 18 разів.

6. Піднімання штанги вагою 35 (40) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 11, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2 км.

2. Біг по сходах спортивної трибуни у темпі, вищому від середнього. Для розвитку витривалості. Виконати вправу протягом 12–15 хв.

3. Присідання з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

4. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (17), 20 (22) разів.

5. Віджимання у стійці на руках з опорою на гімнастичну стінку. Для м'язів рук та черева. Виконати вправу 5, 8, 10 разів.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

7. Підйом по канату без допомоги ніг. Виконати вправу 3 рази.

Заняття № 12, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 8–10 км.

2. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 20 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 30 разів.

Заняття № 13, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

2. Піднімання гирі вагою 16 (20) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 30, 40, 50 разів кожною рукою.

3. Жим штанги вагою 50 (60) кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

4. Напівприсідання з гирею вагою 32 кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 40 (50), 50 (60), 60 (70) разів.

5. Тяга гирі вагою 20 (24) кг у нахилі двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 12, 15 разів.

7. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 14, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування зі штангою 40 (45) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

2. Піднімання гирі вагою 20 (24) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 30, 40, 50 разів кожною рукою.

3. Жим "швунговий" гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів ніг та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів кожною рукою.

4. "Протяжка" гирі вагою 24 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 25 (30), 30 (35), 35 (40) разів.

5. Ривок гирі вагою 16 (20) кг. Виконати вправу: лівою рукою 10, 20, 50 разів (відпочинок між підходами 45 с). Відпочинок 1–2 хв. Правою рукою 10, 20, 50 разів (відпочинок між підходами 45 с).

6. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 рази.

Заняття № 15, тривалість – 90 хв.

1. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг, розвитку загальної витривалості та координаційних здібностей. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

2. Махи гирею вагою 32 кг двома руками. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: 25 (30), 30 (35), 35 (40) разів.

3. Тяга ваги 45 (50) кг за голову на блочному тренажері. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

6. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 рази.

7. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 16, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 30, 35, 40 разів.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Поштовх гирі вагою 16 (20) кг однією рукою. Вправу виконати кожною рукою по черзі 10, 30, 50 разів.

5. Піднімання 2 гир вагою 16 (20) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 50, 60, 70 разів.

6. Піднімання 2 гир вагою 20 (24) кг на груди. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 30, 50 разів.

7. Підрив гирі вагою 20 (24) кг до рівня підборіддя. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу: для І та ІІ груп в.к. 10, 15, 20 разів, для ІІІ та IV груп в.к. – 20 25, 30 разів кожною рукою.

Заняття № 17, тривалість – 90 хв.

1. Вистрибування зі штангою 40 (45) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

2. Протягування диска від штанги вагою 15 (20) кг по діагоналі від стопи до плеча. Для м'язів спини, черева та рук. Виконати 20, 25, 30 разів у кожен бік.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 12, 15, 18 разів.

4. "Протяжка" гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (17), 17 (20) разів.

5. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

6. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10–15 разів.

7. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 рази.

Заняття № 18, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3 км.

2. Підтягування. Виконати максимальну кількість разів.

3. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу максимальну кількість разів.

4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та її поштовх. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Ривок гирі вагою 20 (24) кг. Виконати вправу: лівою рукою 10, 30, 40 разів (відпочинок між підходами 45 с). Відпочинок – 1–2 хв. Правою рукою 10, 30,40 разів (відпочинок між підходами 45 с).

6. Жим "швунговий" двох гир вагою 16 (20) кг. Для м'язів ніг, рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

7. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

Заняття № 19, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10(15), 20(25), 50(60)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5(10), 10(15), 20(25)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 2–4 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

5. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати 2–3 хв у 2 підходах.

Заняття № 20, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. $\frac{16\,кг}{10(15)+10(15),20(25)+20(25)}$, $\frac{20\,кг}{10(15)+10(15)}$, $\frac{16\,кг}{50(60)+50(60)}$, $\frac{24\,кг}{8(10)+8(10)}$ х 3 4 підходи кожною рукою не ставлячи гирі. Темп ривка середній. Відпочинок 3-4 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (70) кг середнім хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 9, 10 разів.

4. Ходьба з гирею вагою 24 кг уверху на прямій руці. Для м'язів рук, розвитку гнучкості та координаційних здібностей. Виконати вправу протягом 30 с у 3 підходах кожною рукою.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 21, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{10(15),20(25),30(35),50(60),20(30)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 2–4 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

3. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 45–50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

5. Піднімання ніг до перекладини. Виконати 10, 15, 20 разів.

6. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

Заняття № 22, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу: $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{5\,(10)+5\,(10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $(\frac{24\,кг}{10+10})$ х 8 (10) підходів кожною рукою не ставлячи гирі. Темп виконання ривка середній.

2. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Піднімання штанги вагою 35 (40) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 10 (15) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг. Виконати 15, 20, 25 разів.

Заняття № 23, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км у середньому темпі.

2. Вистрибування з гирею 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (30) разів.

3. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Вис на перекладині. Виконати протягом 2–4 хв.

5. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 3 підходах.

6. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 30, 15 разів.

7. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–15 разів у 4 підходах.

Заняття № 24, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх. $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{5(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{15(20)}$ х 3 підходи, $\frac{20\,кг+20\,кг}{25\,(30)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 3–5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (65) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи по черзі. Для м'язів рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

4. Вистрибування зі штангою 45 (50) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 15 разів.

Заняття № 25, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{5\,(10)+5\,(10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $\frac{26\,кг}{10(15)+10(15)}$, $(\frac{28\,кг}{10+10})$ х 6 (8) підходів кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{24\,кг}{30(35)+30(35)}$.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 (65) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 6, 8, 10 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

Заняття № 26, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{5(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{2\,хв, 5\,хв, 3\,хв}$. Темп виконання поштовху вищий від середнього. Відпочинок між підходами 2–5 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 65 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Вистрибування з гирею вагою 32 кг в опущених донизу руках. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 25 (30), 35 (40) разів.

5. Вис на перекладині . Для м'язів рук. Виконати 2–4 хв у 2 підходах.

Заняття № 27, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{20\,кг}{5\,(10)+5\,(10)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $(\frac{24\,кг}{20+20})$ х 3 (4) підходи кожною рукою, $\frac{24\,кг}{2\,хв+2\,хв}$.

2. "Протяжка" гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (18), 20 (22) разів.

3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

Заняття № 28, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{26\,кг+26\,кг}{15(20)}$, $\frac{26\,кг+26\,кг}{30(40)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 4–5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині (широкий хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 3 рази.

Заняття № 29, тривалість – 90 хв.

1. Рывок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $\frac{24\,кг}{4\,хв+4\,хв}$, $\frac{28\,кг}{2\,хв+2\,хв}$. Темп виконання ривка змагальний. Відпочинок між підходами 5–7 хв.

2. Жим штанги вагою 60 (65) кг лежачи вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Тяга станова штанги 70 кг. Виконати 15, 20, 25 разів.

4. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 30 разів.

6. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 30, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 2–3 км. Для розвитку загальної витривалості.

2. Напівприсідання з гирями вагою 26 (28) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

3. Жим швунговий гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 10, 12, 14 разів.

4. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{5\,(10),\,10\,(15)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{20\,(25),\,30\,(40)}$.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 31, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10\,(15)+10\,(15)}$, $\frac{24\,кг}{5\,(10)+5\,(10)}$, $\frac{28\,кг}{10+10}$ х 6 підходів кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{24\,кг}{15+15}$ х 5 (6) підходів кожною рукою не ставлячи гирі. Відпочинок між підходами 8–10 хв.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Виконати вправу 15, 20 разів.

4. "Протяжка" гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (18) разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 32, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{25\,(30)}$ х 2–3 підходи. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 2–4 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 65 (75) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку висотою 45–50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 33, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{5\,(10),\,10\,(15)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{50\,(60)}$.

2. Силова естафета (спортсмени діляться на 2 команди):

1) стрибки вперед з повного присіду – 20 м;

2) біг з партнером на спині – 20 м;

3) тяга гирі вагою 24 кг у нахилі – 15 разів;

4) ривок гирі вагою 24 кг – 2 хв (по 1 хв кожною рукою);

5) ходьба з гирями вагою 24 кг уверху на прямих руках – 20 м.

3. Крос – 3 км.

Заняття № 34, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{2\,хв}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{6\,хв}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{2\,хв}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 4–5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 30 разів.

3. Вистрибування на лавку висотою 50 см з наступним відштовхуванням угору. Для м'язів ніг. Виконати 20, 30, 40 разів.

4. Піднімання прямих ніг. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20 разів.

5. Вис на перекладині. Виконати вправу 3 хв у 2 підходах.

Заняття № 35, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $\frac{28\,кг}{1\,хв+1\,хв}$ х 3 (4) підходи кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{28\,кг}{2\,хв+2\,хв}$. Відпочинок між підходами 5 хв.

2. Підрив гирі вагою 32 кг однією рукою. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 12, 15 разів кожною рукою по черзі.

3. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 10, 20, 30 разів.

4. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни). Для м'язів спини та черева. Виконати 10, 15, 20 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 40 разів.

Заняття № 36, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{30\ (40)}$ х 4 підходи, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{20}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 3–5 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (75) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати 15, 18, 20 разів.

Заняття № 37, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15) + 10\ (15)}$, $\frac{24\,кг}{5(10) + 5(10)}$, $\frac{28\,кг}{5\,хв + 5\,хв}$, $\frac{32\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$. Темп виконання ривка гирі вагою 28 кг змагальний. Відпочинок між підходами 5–7 хв.

2. "Протяжка" гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 65 (70) кг. Виконати 6, 7, 8 разів.

4. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 38, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{5\ (10),\ 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{16\,кг+16\,кг}{60\ (70)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{15\ (20)}$.

2. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати 2–3 хв у 2 підходах.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

5. Крос – 3 км у середньому темпі.

Заняття № 39, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{40\ (50)}$ х 2 підходи, $\frac{24\,кг+24\,кг}{30\ (40)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 3—5 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 28 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (50), 50 (60) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати 25, 30, 35 разів.

Заняття № 40, тривалість – *90* хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $\frac{32\,кг}{5(8)+5(8)}$ x 3–4 підходи кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{20\,кг}{2\,хв+2\,хв}$. Темп виконання ривка середній. Відпочинок між підходами 6–8 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 10 (15) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20, 25, 30 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба. Виконати 20, 25, 30 разів.

Заняття № 41, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{50\,(60)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{40\,(50)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 5–8 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим «швунговий» штанги вагою 40 (45) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 12, 15 разів.

5. Піднімання ніг. Для м'язів черева. Виконати 10, 20, 30 разів.

Заняття № 42, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. $\frac{16\,кг}{10(15)+10\,(15)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $\frac{32\,кг}{8(10)+8(10)}$ х 4 підходи кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{26\,кг}{2\,хв+2\,хв}$.

2. "Протяжка" гирі вагою 28 (32) кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Жим штанги лежачи вагою 60 кг (70). Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 40 разів.

Заняття № 43, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{5\,(10),\,10\,(15)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{10\,(15)}$ х 5 підходів. Відпочинок 3–5 хв.

2. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконувати вправу протягом 3–4 хв у 3 підходах.

3. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

4. Крос – 6 км у середньому темпі.

Заняття № 44, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг+16\,кг}{10\,(20),\,20\,(30)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг+28\,кг}{60\,(70)}$, $\frac{26\,кг+26\,кг}{30(40)}$. Темп виконання поштовху вищий від середнього. Відпочинок 3–4 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим "швунговий" гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук та ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 20 разів.

Заняття № 45, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{16\,кг}{10(15)+10\ (15)}$, $\frac{24\,кг}{5(10)+5(10)}$, $\frac{32\,кг}{10(12)+10(12)}$ x 5 підходів кожною рукою з відпочинком, $\frac{32\,кг}{1\,хв+1\,хв}$.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Вис на перекладині. Виконати протягом 3-4 хв.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 20, 25, 30 разів.

Заняття № 46, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати $\frac{16\,кг+16\,кг}{5\ (10),\ 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг+20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг+24\,кг}{15\ (20)}$ x 4–5 підходів. Відпочинок 5–6 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25, 30 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 47, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир $\frac{28\,кг + 28\,кг}{30(35)}$, через 1 хв $\frac{26\,кг + 26\,кг}{20(25)}$, через 1 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{20(25)}$ х 2 підходи. Темп середній.

2. Присідання зі штангою вагою 70 (75) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

3. Жим штанги 40 кг сидячи. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. Вистрибування на гімнастичну лавку з наступним відштовхуванням. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати 30, 35, 40 разів.

5. Підтягування на перекладині (середній хват). Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 8, 10, 12, 15 разів.

Заняття № 48, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{24\,кг}{30\,с + 30\,с}$ х 10 (12) підходів кожною рукою не ставлячи гирі, $\frac{20\,кг}{2хв + 2\,хв}$. Відпочинок між підходами 3–4 хв.

2. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Виконати вправу 15, 20, 25, 30 разів.

3. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

4. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати 10, 15, 20, 25 разів.

Заняття № 49, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{30(35), 45(50)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{55\ (65)}$. Темп виконання поштовху середній. Відпочинок між підходами 4–5 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 60 (70) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати 25, 30, 35 разів.

3. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 30, 35, 40 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

5. Підйом по канату без допомоги ніг. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 50, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{28\,кг}{20(25) + 20(25)}$ х 4 підходи кожною рукою не ставлячи гирі.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 20, 25 разів.

3. "Протяжка" гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25, 30 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 51, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{5\ (10),\ 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{20\ (25)}$ х 3 підходи, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{40\ (50)}$.

2. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

3. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 3–4 підходах.

4. Гра у міні-футбол.

Заняття № 52, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{10\ (20),\ 20\ (30)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{40\ (45),\ 50\ (55)}$, $\frac{24\,кг + 20\,кг}{60\ (70)}$. Темп виконання поштовху вищий від середнього. Відпочинок 5–8 хв.

2. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 25, 30, 35 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 10, 20, 15 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20 разів.

Заняття № 53, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу кожною рукою не ставлячи гирі $\frac{24\ (28)\ кг}{15\ \text{лівою} + 15\ \text{правою} + 25\ \text{лівою} + 25\ \text{правою}}$ х 3 підходи. Темп виконання ривка середній.

2. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 25, 20 разів.

3. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

4. Вис на перекладині. Виконати протягом 3 хв.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 3 рази.

Заняття № 54, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{24\,кг + 24\,кг}{3\,хв}$, через 1 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\,хв}$, через 1 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{1\,хв}$. Темп – вищий від змагального.

2. Вистрибування зі штангою 45 (50) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Жим гирі 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати 6, 8, 10 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 55, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу $\frac{24\,кг}{40(50)+40(50)}$, через 2 хв $\frac{28\,кг}{10+10}$ х 5 підходів кожною рукою не ставлячи гирі. Темп – змагальний.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (75) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 12, 15, 18 разів.

3. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 20, 25, 30 разів.

4. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 56, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{5\ (10),\ 10\ (15)}$, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{20\ (25)}$ x 3 підходи, $\frac{20\,кг + 20\,кг}{40\ (50)}$. Відпочинок 5–7 хв.

2. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці. Для м'язів спини. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Для м'язів рук. Виконати вправу 2–3 хв у 2 підходах.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 57, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{28\,кг + 28\,кг}{6\,хв}$, через 4 хв $\frac{28\,кг + 28\,кг}{3\,хв}$, через 1 хв $\frac{28\,кг + 28\,кг}{1\,хв}$. Темп поштовху змагальний.

2. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 45–50 см. Для м'язів ніг та розвитку витривалості. Виконати вправу 30, 40, 50 разів.

3. Напівприсідання зі штангою вагою 70 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 30, 40 разів.

4. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 12 разів.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 2 рази.

Заняття № 58, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу: $\frac{28\,кг}{4\,хв + 4\,хв}$. Темп ривка змагальний.

2. Піднімання штанги вагою 40 (45) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 12 (15), 15 (18), 18 (20) разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 25 кг (лежачи стегнами на гімнастичному козлі, обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені). Для м’язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м’язів черева. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

Заняття № 59, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{28\,кг + 28\,кг}{3\,хв}$, через 1 хв $\frac{24\,кг + 24\,кг}{2\,хв}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{3\,хв}$, через 1 хв $\frac{20\,кг + 20\,кг}{2\,хв}$. Темп виконання поштовху вищий від змагального. Відпочинок між підходами 5–8 хв.

2. Жим двох гир вагою 16 кг стоячи по черзі. Для м’язів рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м’язів ніг. Виконати вправу 15 (20), 20 (25), 25 (30) разів.

4. Підтягування на перекладині. Для м’язів рук та спини. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

5. Підйом по канату. Вправу виконати 3 рази.

Заняття № 60, тривалість – 90 хв.

1. Ривок: $\frac{28\,кг}{2\,хв + 2\,хв}$, $\frac{24\,кг}{1\,хв\,30\,с + 1\,хв\,30\,с}$. Темп виконання ривка змагальний. Відпочинок між підходами 5–6 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 70 (80) кг. Для м’язів спини. Виконати вправу 10, 12, 15 разів.

3. Вистрибування зі штангою 45 (50) кг на плечах. Для м’язів ніг. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

4. “Протяжка” гирі вагою 32 кг. Для м’язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 8 (10), 10 (12), 12 (15) разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м’язів черева. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

Заняття № 61, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{16\,кг + 16\,кг}{5\,(10), 10\,(15)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{10\,(15)}$ х 5 підходів, $\frac{26\,кг + 26\,кг}{20\,(30)}$. Відпочинок 5 хв.

2. Крос – 3 км у середньому темпі.

3. Вис на перекладині. Виконати протягом 2–3 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 20 разів.

5. Нахили тулуба до колін сидячи. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–15 разів у 3 підходах.

Заняття № 62, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх $\frac{28\,кг + 38\,кг}{2хв}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{3хв}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{1хв}$. Темп виконання поштовху змагальний. Відпочинок 3–5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 50 (60) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг. Для м'язів рук. Виконати 10, 15, 20 разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 20, 30 разів.

5. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 25, 30 разів.

Заняття № 63, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати вправу: $\frac{32\,кг}{10(15) + 10(15)}$ х 4 підходи.

2. Піднімання штанги вагою 45 (50) кг на груди та опускання. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

3. "Протяжка" гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (15), 15 (20), 20 (25) разів.

4. Піднімання та опускання тулуба лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 60, 25 разів.

5. Підйом по канату. Для м'язів рук. Виконати 2 рази.

Заняття № 64, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5–7 км.

2. Піднімання ніг назад у висі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3 хв .

4. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом. Для розвитку гнучкості. Виконати вправу 10–20 разів у 2–3 підходах.

5. Гра у міні-футбол.

Заняття № 65, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу $\frac{28\,кг + 28\,кг}{2хв}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{8хв}$. Темп змагальний. Відпочинок 6–8 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 75 (80) кг на плечах з виходом на носки. Для м'язів ніг. Виконати 20, 25, 30 разів.

3. Жим штанги вагою 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Перестрибування через гімнастичну лавку висотою 40–50 см. Для м'язів ніг та розвитку загальної витривалості. Виконати 20, 40, 30 разів.

5. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 15, 18, 20 разів.

Заняття № 66, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{32\,кг}{10(15)+10(15)}$, $\frac{32\,кг}{15(20)+15(20)}$ х 3–4 підходи.

2. "Протяжка" гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 15 (18), 20 (22) разів.

3. Тяга штанги вагою 40 (45) кг у нахилі. Для розвитку м'язів спини та рук. Виконати вправу 15, 20, 10 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у положенні вису. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 67, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\,(10)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{20\,(25)}$ х 4 підходи, $\frac{26\,кг + 26\,кг}{4\,хв}$. Відпочинок між підходами 4–5 хв.

2. Тяга станова штанги вагою 60 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати протягом 2–3 хв.

4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 50 разів.

5. Крос – 3 км.

Заняття № 68, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу: $\frac{32\,кг + 32\,кг}{5(10)}$, $\frac{32\,кг + 32\,кг}{10(15)}$ х 4 підходи. Відпочинок між підходами 5–6 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 60 (65) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 10, 30, 15 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 6–8 разів кожною рукою у 3 підходах.

4. Тяга гирі вагою 28 (32) кг до підборіддя двома руками. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10 разів у 3 підходах.

5. Згинання-розгинання тулуба у положенні сидячи. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 25 разів.

Заняття № 69, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі $\frac{32\,кг}{10(15) + 10(15)}$, $\frac{32\,кг}{20(25) + 20(25)}$ х 3 підходи.

2. Нахили з гирею 26 (28) кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 40, 50, 60 разів.

3. Махи гирею вагою 26 (28) кг двома руками. Для м'язів спини. Виконати вправу 20, 40, 30 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 15 (20) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 15, 20, 25 разів.

5. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3–4 хв.

Заняття № 70, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу: $\frac{32\,кг + 32\,кг}{5(10)}$, $\frac{32\,кг + 32\,кг}{15(20)}$ х 4–5 підходів, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{40\ (45)}$. Відпочинок 5–10 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 28 (32) кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30, 50, 40 разів.

3. Жим гирі вагою 20 (24) кг стоячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів кожною рукою.

4. Жим штанги вагою 50 кг. Виконати 8, 10, 12 разів.

5. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

Заняття № 71, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{32\,кг}{10(15)+10(15)}$, $\frac{32\,кг}{25(30)+25(30)}$ х х 2–3 підходи.

2. «Протяжка» гирі вагою 32 кг. Для м'язів спини, ніг та рук. Виконати вправу 10 (12), 12 (15), 15 (20) разів.

3. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Для розвитку м'язів рук. Виконати вправу 15, 30, 20 разів.

4. Тяга гирі вагою 24 (26) кг у нахилі. Для м'язів спини та рук. Виконати вправу 10, 20, 25 разів кожною рукою.

5. Піднімання прямих ніг до перекладини у висі. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 15, 20 разів.

Заняття № 72, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир за довгим циклом. Виконати вправу $\frac{24\,кг + 24\,кг}{5\ (10)}$, $\frac{24\,кг + 24\,кг}{8 - 10\,хв}$. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Вис на перекладині. Виконати протягом 2–3 хв.

3. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 50 разів.

4. Крос – 2–3 км.

Заняття № 73, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 5 км.

2. Піднімання ніг назад у висі. Для м'язів спини. Виконати вправу 15, 30 разів.

3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3–5 хв .

4. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом. Для розвитку гнучкості. Виконати 10–40 разів у 2 підходах.

5. Гра у міні-футбол.

Заняття № 74, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу: $\frac{32\,кг + 32\,кг}{5(10)}$, $\frac{32\,кг + 32\,кг}{15(20)}$, $\frac{28\,кг + 28\,кг}{3 - 4\,хв}$. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Напівприсідання з гирями вагою 32 кг на грудях. Для м'язів ніг. Виконати вправу 30 (35), 40 (45), 50 (55) разів.

3. Жим штанги вагою 40 (45) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати вправу 8–12 разів у 3 підходах.

4. Підтягування на перекладині. Для м'язів рук та спини. Виконати вправу 10, 15, 12 разів.

Заняття № 75, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{32\,кг}{10(15)+10(15)}$, $\frac{24\,кг}{40(45)+40(45)}$.

2. Тяга станова штанги вагою 65 (70) кг. Для м'язів спини. Виконати вправу 10–12 разів у 3 підходах.

3. Жим штанги лежачи вагою 50 (60) кг вузьким хватом. Для м'язів рук. Виконати вправу 8, 10, 12 разів.

4. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 20 (25) кг лежачи на гімнастичному козлі. Для м'язів спини. Виконати 10, 20, 15 разів.

Заняття № 76, тривалість – 90 хв.

1. Поштовх гир від грудей. Виконати вправу: $\frac{32\,кг + 32\,кг}{5(10)}$, $\frac{32\,кг + 32\,кг}{15(20)}$, $\frac{32\,кг + 32\,кг}{8 - 10\,хв}$. Темп – змагальний. Відпочинок між підходами 5–10 хв.

2. Напівприсідання зі штангою вагою 75 (80) кг на плечах. Для м'язів ніг. Виконати вправу 20, 50, 30 разів.

3. Жим штанги 45 (50) кг сидячи. Для м'язів рук. Виконати 8, 10, 12 разів.

4. Підтягування на перекладині. Виконати 15, 20 разів.

Заняття № 77, тривалість – 90 хв.

1. Ривок гирі. Виконати $\frac{32\,кг}{10(15)+10(15)}$, $\frac{32\,кг}{5\,хв+5\,хв}$. Темп змагальний.

2. Піднімання та опускання тулуба з диском вагою 20 (25) кг лежачи на гімнастичному козлі. Виконати вправу 15, 20, 25 разів.

3. Нахили вперед з гирею 32 кг на плечах. Для м'язів спини та ніг. Виконати вправу 20 (25), 25 (30), 30 (35) разів.

4. Піднімання прямих ніг до рівня підборіддя на блочному тренажері. Для м'язів черева. Виконати вправу 10, 20, 30 разів.

Заняття № 78, тривалість – 90 хв.

1. Крос – 3–5 км.
2. Піднімання ніг назад у висі. Виконати 15, 30, 20 разів.
3. Вис на перекладині. Виконати вправу протягом 3–5 хв.
4. Прокручування гімнастичної палиці. Виконати 10–50 разів.
5. Гра у міні-футбол.

Інноваційна програма дозволяє у повному обсязі вирішувати завдання фізичного виховання студентів молодших курсів, а саме *сприяє:*

✓ прискоренню процесу адаптації до умов навчання;

✓ підвищенню рівня розвитку фізичних якостей – формуванню фізичної підготовленості студентів молодших курсів;

✓ зміцненню здоров'я студентів, забезпеченню високого рівня розвитку їх морфофункціональних показників, профілактиці захворювань, забезпеченню високого рівня працездатності протягом періоду навчання;

✓ підвищенню інтересу та формуванню мотивації до занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання;

✓ забезпеченню високого рівня навчання;

✓ вихованню психологічних та морально-вольових якостей.

✓ підготовці та участі студентів у спортивних заходах;

✓ підвищенню показників спортивної підготовленості студентів – виконанню спортивних розрядів і звань;

✓ набуттю досвіду творчого використання спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Упровадження програми покращання фізичного стану студентів ВНЗ засобами гирьового спорту дозволяє підвищити ефективність чинної системи фізичного виховання студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації та забезпечити покращання рівня загальної фізичної підготовленості студентів молодших курсів, сформувати фундамент для вдосконалення професійно-прикладних фізичних якостей, підвищення працездатності та успішності навчання студентів старших курсів.

Питання для самоконтролю

1. У чому полягає сутність інноваційної програми?
2. Визначте мету програми.
3. Назвіть основні завдання програми.
4. На що спрямований зміст програми?
5. Визначте співвідношення засобів, які застосовуються в навчально-тренувальній програмі для студентів I–II курсів.
6. Яка тривалість загальнопідготовчого та спеціально-підготовчого періодів на другому етапі програми?

Розділ 7

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ СТУДЕНТКАМИ

7.1. Еволюція формування та розвитку жіночого гирьового спорту

Дослідження історії жіночого гирьового спорту становить глибоку науково-практичну цінність. Однак історіографія проблеми фактично не має наукової розробки. На сучасному етапі вона представлена низкою робіт публіцистичного характеру, присвячених в основному історії розвиту гирьового спорту взагалі, без акцентування уваги на ролі у ньому жінок-атлеток. Помітний внесок у дослідження історії гирьового спорту зробили Ю.В. Щербина, В.С. Рассказов, М.Л. Аптекарь. Спробу висвітлити місце жінок-атлеток у світовому атлетичному спорті здійснив Ю.В. Шапошников, однак у його дослідженнях переважає фактичний матеріал.

Витоки жіночого атлетичного спорту сягають своєю історією Стародавньої Греції та Риму (рис. 7.1). Однак найважливішим етапом у розвитку жіночого гирьового спорту вважається період розквіту атлетичного спорту у світі наприкінці XIX – на початку

XX століття. Саме в цей період набувають широкої популярності висупи професіональних атлетів з силовими номерами у цирках, в Росії створюються перші спортивні організації – приватні гуртки і клуби (1895) та відбувається швидкий розвиток силових видів спорту. Поряд з атлетами-чоловіками силовими вправами починають займатись й жінки, у виступах яких вправи з гирями посідають чільне місце.

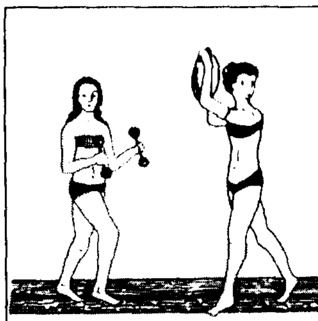


Рис. 7.1. **Вправи з обтяженнями древніх римлянок**

Проте керівництво країни не турбувалося про фізичний розвиток населення. І хоча за ініціативою прогресивних представників російської громадськості почали створюватись атлетичні гуртки та клуби, атлетичний спорт у Росії розвивався без державної матеріальної допомоги. Тому спортсмени вимушені були ставати професіональними атлетами, виступаючи на аренах цирків, на ярмарках та естрадах, у садах, театрах тощо.



Рис. 7.2. **Дівчина-геркулес**

Цікаво, що захоплення жінок атлетизмом не пройшло повз увагу А. П. Чехова. В одному із ранніх оповідань («Ярмарка»), надрукованому в 1882 році, він згадав дівчину-геркулеса, яка піднімала на косах «силу-силенну пудів» (рис. 7.2).

Жінки виступали як на чемпіонатах з боротьби, так і з атлетичними номерами, до яких інтерес у публіки був значно більший. За своєю популярністю жінки-атлетки могли конкурувати з геркулесами-чоловіками. Вони демонстрували силу різними способами: виконували вправи з ваговими гирями та штангами, розривали залізні ланцюги, гнули підкови, піднімали на платформах людей,

носили на собі вагу тощо. Великим успіхом у публіки користувались силові номери спортсменки з Росії Марини Лурс, бельгійки Анни Грюффелен, англійської атлетки Кетті Робертс, австрійки Катерини Бромбах, італійки Белли Джини, українки Агафії Завидної, а також Марії Ковач, Євгенії Вермке, Анни Абс, Кароліни Бауман та багатьох інших.



Рис. 7.3. **Найсильніша жінка Росії – Марина Лурс**

Найсильнішою жінкою Росії початку XX століття спеціалісти називають Марину Лурс (справжнє прізвище – Лоорбер) (рис. 7.3). У деяких працях дослідників зустрічається ім'я Марії Лоорс. Естонська силачка, учениця ентузіаста важкої атлетики Адольфа Андрушкевича (першого тренера Г. Луріха та Г. Гаккеншмідта), почавши тренуватись у 1903 році, вже через чотири роки виступала з атлетичними номерами та брала участь у чемпіонатах з боротьби. Марина жонглювала двопудовими гирями, виконувала жим лежачи штанги вагою 64 кг, штовхала штангу вагою 81,9 кг, виривала 49 кг. На плечах на коромислі носила двох-трьох чоловіків; лежачи на спині, вона 32 рази вижимала ногами двох чоловіків на легкій штанзі (загальна вага – 184 кг).

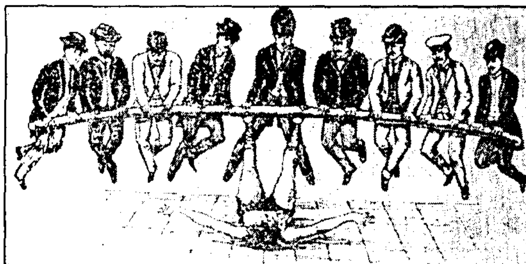


Рис. 7.4. **Марина Лурс утримує 9 чоловіків**

Особливої уваги заслуговує трюк Марини Лурс, коли вона, лежачи на спині, на піднятих ногах утримувала дев'ятьох чоловіків на перекладині (рис. 7.4). А 27 серпня 1913 року вона встановила новий рекорд – утримала 13 чоловіків загальною

вагою понад 900 кг. Також одним із коронних номерів М. Лурс була демонстрація сили пальців. Скріпивши руки перед собою, вона пропонувала чоловікам їх роз'єднати. Навіть декільком чоловікам рідко вдавалось це зробити.

Із повідомлення, розміщеного в журналі "Геркулес" за 1913, дізнаємось: "Курськ. Серед циркових номерів ... особливу увагу привертає до себе Марія Лурс. Чудово виконує такі номери, які під силу хорошому мужчині-атлету". Пропагандист атлетики І. В. Лебєдєв говорив про Лурс: "Хорошим вона стала "номером" – працює, як Геркулес старого доброго цирку. Кожен трюк закінчений, кожен рух дихає розумінням сили, і в той же час фігура Марини Лурс не тільки не погрубшала, а навіть дивує своїми м'якими пластичними лініями... Нехай же в тих містах, де з'явиться на циркових аренах Лурс, підуть подивитись на неї міські дами, щоб побачили дочку Єви, по праву горду за свою силу та гармонію форм".

Значним успіхом у публіки користувались силові номери бельгійської спортсменки Анни Грюффелен (цирковий псевдонім "Атлета", "Мадам Атлета") (рис. 7.5). Жінка-силач виступала в трупі силових акробатів з чоловіком та трьома дочками.



Рис. 7.5. **«Мадам Атлета»**

Серед силових номерів "Атлети": поштовх штанги двома руками вагою 95 кг, ривок гирі вагою 48,8 кг, жонглювання двопудовими гирями, розривання ланцюгів, утримування на долоні витягнутої руки цеглини вагою 19,6 кг. Крім того, вона носила на плечах на легкій штанзі чотирьох чоловіків та з трьома чоловіками на плечах танцювала вальс. У 1901 році, стоячи на помості, підняла на лямках платформу з двома кіньми та вершниками. Рекордним трюком "Атлети" є утримання дорослого чоловіка на витягнутій убік прямій руці (рис. 7.6). У 30-річному віці "Мадам Атлета" мала такі

антропометричні дані: зріст –170 см, вага – 73,2 кг, об'єм грудної клітки –102 см, талія – 68 см, стегно – 61 см, біцепс – 38 см, передпліччя – 30 см, шия – 38 см.

Не менш популярною була англійська атлетка Кетті Робертс ("Міс Вулкана"). Інколи вона виступала з братом – професіональним атлетом Атласом. На батьківщині про Кетті Робертс ходили легенди. Якось на вулиці Брістоля 14-річна Кетті побачила, що коні, які сказились, несуть кеб без кучера, в якому сидить жінка з дитиною. Кетті кинулась назустріч коням та повисла на віжках. На допомогу прийшли люди, і кеб було зупинено. А одного разу, коли до неї в кишеню заліз злодій, Кетті просто стиснула його руку й, покірного, привела до поліцейської дільниці.

Із особистих рекордів К. Робертс на особливу увагу заслуговує викручування правою рукою гирі вагою 58,8 кг.

Відомою атлеткою була Євгенія Вермке, яка виступала з партнером-силачем. Вона проходила по арені, тримаючи однією рукою штангу вагою 24,5 кг, на якій повисав її партнер (загальна вага понад 100 кг).

Користувалась популярністю також і дочка знаменитого чемпіона з французької боротьби Карла Абса-І – Анна Абс. Поряд з атлетичними номерами, на кожному виступі вона викручувала однією рукою штангу вагою 68,4 кг.

Австрійська силачка Катерина Бромбах, дочка німецької атлетичної пари, вважалась однією з найсильніших жінок у світі. По помосту, який лежав у Кетті Бромбах на грудях, проходив загін в одязі римських легіонерів. У 1904 році вона встановила рекорд – викрутила правою рукою гирю вагою 75 кг. Штовхала двома руками штангу вагою 100 кг. Виступаючи часто зі своїм чоловіком-атлетом, вона брала його,



Рис. 7.6. **Рекордний трюк «Мадам Атлети»**

застиглого в солдатській стійці, за ступні й легко піднімала над головою. Антропометричні дані К. Бромбах: зріст – 176 см, вага – 88 кг, біцепс – 38 см.

Італійка Белла Джина ("Монтанья") демонструвала ефектний трюк з гарматою. Заряджену холостим зарядом зброю вагою 104 кг "Монтанья" клала собі на плече. Під час пострілу спортсменка стояла не поворухнувшись. Виконуючи борцівський міст, вона утримувала на грудях дошку з десятьма дорослими чоловіками. Показуючи силу рук, одним рухом рвала руками колоду гральних карт (110 шт.). У 1902 році в журналі "К спорту!" було розміщено повідомлення про пані Трефілову-Бубнову, яка, маючи особисту вагу 52 кг, вижала штангу вагою 57 кг. Заслуговує на увагу й рекорд російської силачки Лінди Беллінг, встановлений у 1913 році, – «викидання» (ривок без підсіду) штанги вагою 34 кг.

Значною популярністю наприкінці XIX – на початку XX століття користувалась українська атлетка із Нікополя, "Жінка-Геркулес" – Агафія Родіонівна Завидна (1884–1934) (рис. 7.7). Уся сім'я Агафії відрізнялась богатирським здоров'ям та довголіттям: Гаша була першою дитиною в сім'ї, а дванадцята народилась, коли батьку було 100 років (прожив 117 років), а матері за 50 (прожила 90 років).



Рис. 7.7. **А. Р. Завидна**

Якось у Нікополь з цирковими виступами приїхав І. М. Піддубний та поселився в готелі, де працювала прислужницею 12-річна Агафія. Які здивовані були артисти цирку, коли помітили, що маленька дівчинка потайки піднімає гирі, залишені силачами у дворі готелю. І. М. Піддубний вирішив цю "диво-дитину" взяти у свою групу, а коли Агафії

Завидній виповнилось 17 років, то за фізичними даними вона вже перевершила свого вчителя: її зріст становив 190 см, а вага – 150 кг. При цьому розмір ноги був непропорційно малий – 37.

За шість років І. М. Піддубний навчив дівчину-силачку не тільки прийомам боротьби, а й атлетичним номерам. Публіка ревіла від захвату, коли Агафія, по суті, ще дитина, вижимала двопудові гирі на мізинцях, виконувала "карусель" з живою вагою (обертання з легкою штангою на плечах, на якій розміщується 10 дорослих чоловіків). Вона легко піднімала зубами стілець, на якому сидів асистент, у стійці «борцівський міст» утримувала на собі 8 чоловік. По помосту, який встановлювався на її грудях, проїжджав фаетон з пасажирами, а також на її грудях розбивали молотом десятипудовий камінь (163 кг).

Агафія також брала участь у поєдинках борців з чоловіками, з яких нерідко виходила переможцем. Іван Максимович дав високу оцінку силі та майстерності української атлетки.

Цікаво, що увесь свій зароблений за роки гастролювання капітал А. Р. Завидна зберігала у спеціальних "гирях-схованках", а ключ до них завжди носила на золотому ланцюжку на шиї.



Рис. 7.8. **Майстер спорту України Брикіна Тетяна**

Чемпіонкою світу з боротьби була також українка з Гнівані (Тиврівського району Вінницької області) Марія Ковач. В історії атлетики відомі також імена Педжи Кнаак, Кароліни Бауман, Жозефіни Блатт та багатьох інших атлеток Австрії, Німеччини, Росії, Англії, Франції, Італії тощо. У 1905 році в Москві вийшов посібник Ф.І. Ольшаника "Упражнения с гирями для лиц обоего пола", а в 20-х роках XX ст. була надрукована книга датчанина І. П. Мюллера "Моя система для дам".

Саме тоді проведення борцівських турнірів у цирку та демонстрація сили атлетами, як чоловіками так і жінками, які багато гастролювали, являючи собою приклад для наслідування,

приваблювало до занять з обтяженнями широкі верстви населення. На той час це було найефективнішою пропагандою спорту. Не одне покоління перших російських спортсменів та тренерів прийшло у великий спорт саме завдяки своєму захопленню цирковими виступами.

Лише на початку XXI ст. жінки знову взялися за гирі. Перший чемпіонат України з гирьового спорту серед жінок відбувся у жовтні 2001 року у м. Южному, зібравши шістьох учасниць змагань. Абсолютною чемпіонкою України стала Тетяна Брикіна (м. Гадяч, Полтавська обл.) (рис. 7.8), яка виконала ривок гирі вагою 16 кг у кількості 116 підйомів. Біля витоків сучасного жіночого гирьового спорту були Ю.В. Щербина, О.А. Мороз, М.М. Брикін, В.О. Стрелецький. На той час змагання серед жінок проводились без поділу учасниць на вагові категорії, класифікаційні нормативи передбачали виконання не вище КМС. Чемпіонати світу почали проводити з 2003 року.



Рис. 7.9. **Заслужений майстер спорту України Ваніна Катерина (Полтавська обл.)**

Розширення географії змагань, календаря спортивних заходів, збільшення кількості учасниць та зростання спортивних результатів стимулюють процес розвитку та вдосконалення виду спорту. Так, у 2004 році в Україні були розроблені та затверджені розрядні нормативи з гирьового спорту для жінок, які передбачали присвоєння звання "Майстер спорту України", а у 2008 році – МСМК. У 2008 році вперше в історії гирьового спорту України двом представницям жіночої статі присвоєне почесне звання "Заслужений майстер спорту України" (Любов Черепаха (Запорізька обл.), Катерина Ваніна (Полтавська обл.)). На сьогодняшній день в Україні підготовлено близько 60 майстрів спорту-жінок, 12 МСМК та 3 ЗМС (рис. 7.9–7.11).

7.2. Особливості жіночого організму та вплив занять з гирями на організм студенток

Гирьовий спорт став досить популярним серед жіночої половини людства. Про це свідчить: зростання кількості учасниць змагань та рівня їхньої підготовленості; географія та ранг змагань; започаткування у 2011 році чемпіонатів України та світу серед студенток; участь у чемпіонатах світу представниць таких країн, як Україна, Росія, Білорусія, Латвія, Литва, Естонія, Німеччина, Італія, Норвегія, Фінляндія, Франція, Ірландія, Словенія, Польща, США, Канада, Швейцарія, Шотландія, Узбекістан, Казахстан та інших (рис. 7.12, 7.13).



Рис. 7.10. **Заслужений майстер спорту України Черепаха Любов (Запорізька обл.)**



Рис. 7.11. **Заслужений майстер спорту України Капунова Людмила (Харківська обл.)**

Залучення дівчат та жінок до занять гирьовим спортом вимагає від тренерів та самих спортсменок знань щодо особливостей функціонування систем жіночого організму під час тренувальних навантажень. Порівнюючи функціональні можливості

жінок і чоловіків, необхідно враховувати різницю у розмірах тіла, можливості м'язової системи, а також ритмічність функціонування оваріально-менструального циклу (ОМЦ). ОМЦ характеризується циклічними змінами, які супроводжуються коливаннями функціонального стану та працездатності жіночого організму в цілому.

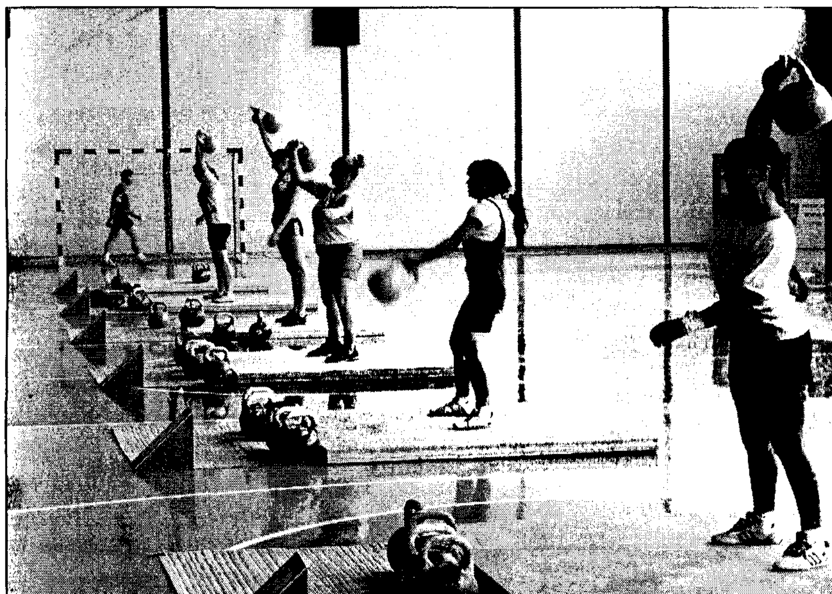


Рис. 7.12. **Чемпіонат світу серед жінок 2011 р. (м. Афіни, Греція)**

Аналіз літератури показав, що розбіжності у силових можливостях жінок і чоловіків головним чином залежать від різниці в об'ємі м'язової маси. Тренованість м'язової сили у жінок відносно менша, ніж у чоловіків. Ця розбіжність найбільш помітно виявляється у період від 16 до 30 років, але вона є мінімальною до періоду статевого дозрівання та у ході статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів у процесі розвитку м'язової сили. Фахівцями встановлено, що найбільше м'язова сила зростає у період з 20 до 30

років, але у жінок вона зростає меншими темпами (приблизно на 50 %), ніж у чоловіків.Сумарна м'язова сила у жінок становить близько 70 % цього показника у чоловіків. У жінок відносно слабкі м'язи верхніх кінцівок та тулуба, їх максимальна сила становить 40–70 % сили цих м'язів у чоловіків. Водночас сила м'язів ніг у жінок лише на 2,7 % менша, ніж у чоловіків.



Рис. 7.13 **Чемпіонат світу серед жінок 2012 р. (м. Мілан, Італія)**

Робоча гіпертрофія м'язів у жінок проявляється слабше, ніж у чоловіків. Це пояснюється тим, що м'язова гіпертрофія регулюється головним чином статевими гормонами, нормальна концентрація яких у чоловіків значно вища, ніж у жінок. Тому силові тренування більше впливають на зменшення жирової тканини і порівняно менше – на збільшення об'єму м'язів у жінок порівняно з чоловіками. Склад тіла у жінок відрізняється від чоловічого більш значним вмістом жирової тканини. У чоловіків м'язи становлять близько 40–50 % маси тіла, у жінок близько 30 %; кількість жирової тканини у чоловіків становить близько 20 %, у жінок – 30 % маси тіла. У тренованих спортсменок склад жирової

тканини значно менший, ніж у нетренованих, але він може сягати тільки рівня, характерного для нетренованих чоловіків.

У роботі В.Я. Андрейчука вказується на розбіжності функціональних показників кардіореспіраторної системи чоловіків та жінок. Так автор зазначає, що життєва смність легень у чоловіків становить 4600 мл, у жінок – 3340 мл; частота серцевих скорочень у спокою у чоловіків становить 62–72 за 1 хв, у жінок – 75–80 за 1хв; серце у жінок за об'ємом менше від чоловічого на 10–20 %. Окрім частішого пульсу, вищого артеріального тиску, В.Г. Олешко відмічає підвищену збудливість нервової системи жінок, триваліший період відновлення після фізичних навантажень та швидку втрату спортивної форми в разі припинення тренувань.

Усі зазначені анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму необхідно враховувати у процесі побудови навчально-тренувальних занять. У період ОМЦ слід виключити силові навантаження, оскільки вони призводять до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого таза, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Самий низький рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається в третій фазі ОМЦ (постовуляційній) і за декілька діб до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання нових рухів (вправ) зі складнокоординаційною структурою, через те що у спортсменок спостерігається розсіювання уваги. Підвищена працездатність спостерігається у перші дні після закінчення менструації (5–11-та доби) та після овуляції (16–25-та відповідно). Над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у передменструальний період.

Перед настанням менструального циклу обсяг навантажень із загальної і спеціальної фізичної підготовки в тренувальних заняттях слід знижувати: для жінок до 18–25 %, дівчат старшого віку до 18–36 % і для дівчаток-підлітків до 50 % і більше. В усіх фазах оваріально-менструального циклу із спортсменками рекомендується проводити навчально-тренувальні заняття. Після закінчення кожного фізіологічного циклу викладач чи тренер

разом з лікарем повинні проаналізувати загальний стан здоров'я спортсменки, щоб дати відповідні рекомендації щодо подальшого виконання плану тренування. Як правило, здорові жінки можуть у період менструації продовжувати свої тренувальні заняття. При цьому, зважаючи на самопочуття, спортсменки в цей період повинні виключати із своїх занять вправи з вагою, стрибки та деякі інші вправи.

Відомо, що деякі спортсменки у період ОМЦ успішно продовжують спортивні заняття і навіть беруть участь у змаганнях. Проте, якщо менструальний цикл перебігає з відхиленням, супроводжується болем у попереку і нижній частині живота чи головним болем – навчально-тренувальні заняття на час менструації слід припиняти. У таких випадках спортсменкам рекомендується обмежуватися тільки спеціалізованою зарядкою.

Особливу увагу спортсменкам та тренерам слід звертати на *передменструальний синдром,* бо не виключена ймовірність його впливу на фізичну працездатність. Характер й глибина його вияву можуть бути різними: від помірних змін в організмі до повної втрати працездатності. Симптоми, які звичайно починають виявлятися за 7–10 днів до початку менструації, можуть бути поділені на дві категорії: ті, які мають фізіологічну та психологічну підстави. Фізіологічні – відмічають загальне погіршення самопочуття, психологічні – послаблення соціальних функцій та депресію.

Значною мірою цікавість спортсменок до передменструального синдрому пов'язана з його впливом на фізичну працездатність. Справа в тому, що у багатьох спортсменок найліпші результати демонструються у менструальній фазі, а найгірші – у передменструальній. Одним із вагомих пояснень таких фактів є затримка рідини в організмі у передменструальній фазі та зниження її вмісту під час менструації (J. Brooks-Gunn et al., 1986).

Майстер спорту України з гирьового спорту Е. А. Семенова у своїх дослідженнях відмічає важливу проблему, з якою стикаються жінки на шляху до занять гирьовим спортом – це сприйняття гирьового спорту як суто чоловічого, "нежіночого" виду. Автор зазначає, що причиною цього є міфи про "шкоду" вправ з

гирями для репродуктивної системи жінки або негативний вплив цього спорту на жіночність і зовнішній вигляд.

Щодо цієї проблеми, дуже вдало висловилась ЗМСУ з гирьового спорту, рекордсменка і чемпіонка України та світу Любов Черепаха: "...а чи жіноча справа бігти спринт або марафон, штовхати ядро, метати диск, займатися армспортом, бодібілдингом, водити машину, керувати літаком і космічним кораблем і, врешті-решт, управляти міністерством або державою? Чим гирьовий спорт відрізняється від усіх інших видів діяльності жінки? Нічим. Тим паче, що цей вид дає нам красу і витривалість, виховує у нас терпіння. Існує думка, що якщо жінка займається гирьовим спортом, то вона повинна бути схожою на штангіста або борця сумо. Але на щастя це помилка. Тим більше, що з «шістнадцяткою» це неможливо".

Дійсно, аналіз літературних джерел (Щербина Ю.В., 2012; Семенова О.О., 2007, 2012; Плотников Є.К., 2012) свідчить, що гирьовий спорт, маючи ряд переваг перед іншими видами спорту, може ефективно застосовуватись для зменшення зайвої ваги, формування естетичної фігури, зміцнення м'язів спини, ніг, рук та, навіть, грудей, що повинно приваблювати дівчат та жінок. У роботах низки вчених (Воротинцев А.І,, 2002; Пронтенко К.В., 2009; Пронтенко В.В., Мягченко О.С., 2013 та ін.) відзначаються переваги гирьового спорту: простота і доступність, змістовність, оздоровча спрямованість, мінімальний рівень травматизму, економічна ефективність та інші. Систематичні заняття з гирями сприяють розвитку силових якостей, витривалості, координації рухів; покращують та зберігають фігуру; сприяють зростанню впевненості у собі, у своїх силах, вихованню таких вольових якостей, як наполегливість, цілеспрямованість. Підтвердженням цього є широке застосування в останні роки в індивідуальних та групових оздоровчих фітнес-програмах вправ з гирями для жінок різного віку та тілобудови, особливо у США та Європі (рис. 7.14). Доступність вправ з гирями для осіб жіночої статі з різним фізичним розвитком дозволяє ефективно вирішувати завдання формування тіла, корекції статури (схуднення, зниження маси тіла), зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та системи дихання. Швидкий приріст результатів є

відмінним стимулом, що формує позитивну мотивацію у жінок до занять гирьовим спортом.

Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів живота, спини, від яких залежить нормальне положення внутрішніх органів. За правилами змагань ривок гирі 16 кг повинен виконуватись не силою, а за рахунок маятникового ефекту. У зв'язку з цим прямий тиск ваги на тіло, як, наприклад у пауерліфтингу, відсутній. Ривок гирі 16 кг, який виконується протягом 10 хвилин, вимагає від спортсменки більше не силових якостей, а витривалості. А вправи на витривалість не "розкачують" м'язи, а зміцнюють тіло (м'язи живота, спини, тазового дна).



Рис. 7.14. **Вправи з гирями є досить популярними серед жінок у Європі та США**

7.3. Проведення навчально-тренувальних занять з гирьового спорту зі студентками

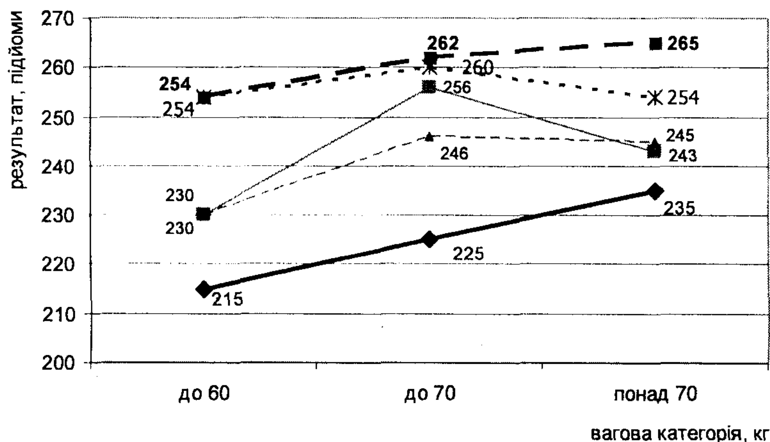
Жіночий гирьовий спорт – молодий вид спорту, але, незважаючи на це, він, як один із простих і доступних видів спорту в останні роки набув широкого розвитку у нашій країні та за її межами. Перший офіційний чемпіонат України з гирьового спорту серед жінок відбувся 12–14 жовтня 2001 року (м. Южне, Одеська обл.), чемпіонат світу – 11–12 жовня 2003 року (м. Вентспілс, Латвія). Про високий рівень популярності сучасного гирьового спорту серед жінок свідчить проведення змагань різного масштабу до чемпіонатів світу включно, значна кількість учасниць змагань. Розроблено та затверджено на державному рівні класифікаційні нормативи, кращим спортсменкам України присвоюються спортивні та, навіть, почесні звання, їм підкорюються найвищі спортивні результати.

За даними Ю.В. Щербини та інших учених, популярність вправ з гирями серед жінок невпинно зростала. Так, якщо у першому чемпіонаті України брали участь 6 спортсменок із трьох областей (2001), то у 2011 році за призові місця на вітчизняних помостах змагалися близько 70 жінок із 19 регіонів України. На теперішній час жіночий гирьовий спорт активно розвивається більше ніж у тридцяти країнах світу, в Україні за статистичними даними гирьовим спортом займається понад 1000 осіб жіночої статі.

Змагання у сучасному гирьовому спорті проводяться серед дівчат (до 18 років), жінок (18–40 років) та ветеранів-жінок (понад 40 років) у трьох вагових категоріях: для дівчат – до 55 кг, до 60 кг та понад 60 кг; для жінок – до 60, до 70 та понад 70 кг. Змагальна вправа – ривок гирі вагою 16 кг кожною рукою, при цьому дозволяється один перехват. Результат рахується за сумою підйомів, виконаних кожною рукою. Час на виконання вправи – 10 хвилин.

Попередні дослідження авторів показали, що у сучасному гирьовому спорті чоловіків збільшення вагової категорії атлета не супроводжується пропорційним зростанням результатів – показники спортсменів середніх категорій інколи переважають

результати гирьовиків важких категорій. Для проведення подібних досліджень у жіночому гирьовому спорті нами було визначено сучасний рівень та зміни спортивних результатів жінок залежно від категорії у порівнянні з класифікаційними вимогами (МСМК) та рекордами України і світу (рис. 7.15).



Умовні позначення:

— — — — - рекорди України станом на 1.01.2012 року

– – – – – · - рекорди світу станом на 1.01.2012 року

———— - результати чемпіонок України 2011 року

- - - - - - - - результати чемпіонок світу 2011 року

▬▬▬▬ - норматив МСМК

Рис. 7.15. **Зміни рекордів України та світу, результатів чемпіонок України та світу 2011 року порівняно з класифікаційними вимогами МСМК (підйоми)**

Аналіз показав, що динаміка світових рекордів, результатів чемпіонок України та світу має зростання до 70 кг, а у категорії понад 70 кг показники знижуються (рис. 7.15). Різниця між вимогами до МСМК та результатами чемпіонок України становить 15, 31 та 8 підйомів у вагових категоріях 60, 70 та понад 70 кг відповідно (рис. 7.15). Проведені дослідження свідчать, що незалежно від маси тіла спортсменки (від 50 до 100 кг) результати

приблизно однакові, що підтверджує належність гирьового спорту до циклічних видів на розвиток витривалості. Навчання у вищому навчальному закладі є періодом активних занять фізичним вихованням і спортом. Достатньо прості вправи з гирями, такі як ривок гирі лівою та правою руками та гирьовий фітнес (комбінація вправ з обтяженням та аеробіки), які використовуються для оздоровлення та фізичного розвитку студенток ВНЗ, можуть застосовуватись як на навчальних заняттях з фізичного виховання, так і у секційній роботі.

Власний тренерський досвід свідчить, що гирьовий спорт, маючи ряд переваг перед іншими видами спорту, може ефективно застосовуватись для зменшення зайвої ваги, формування естетичної фігури, зміцнення м'язів спини, ніг та рук, що повинно приваблювати студенток. Все, що необхідно для занять з гирями, – це набір гир різної ваги 8–16 кг. Заняття з гирями не потребують особливих умов: їх можна проводити у спортивному залі, на свіжому повітрі, гирями можна займатись поодинці та групою. Заняття гирьовим фітнесом (рис. 7.16), в основу яких входять вправи з легкими гирями 4–8 кг, покращують фігуру, сприяють зростанню впевненості у своїх силах, вихованню наполегливості, цілеспрямованості, дозволябть ефективно вирішувати завдання корекції статури, зміцнення опорно-рухового апарата, серцево-судинної системи та системи дихання.

З метою обґрунтування необхідності впровадження вправ з гирями у фізичне виховання студенток ВНЗ нами було проведене анкетування 29 спортсменок України, які займаються гирьовим спортом, а саме ЗМС, МСМК – 5 осіб, МС – 11, КМС – 6, І розряд – 8. Аналіз результатів анкетування показав, що 77 % жінок стверджують про позитивний вплив занять гирьовим спортом на зміцнення організму; 82 % респонденток відмітили, що їх маса тіла знизилася на 3–10 кг упродовж занять з гирями; 62 % спортсменок зазначили, що зменшилися обвідні розміри талії, стегон, рук.

Починати тренування з гирьового спорту студенткам краще з двох разів на тиждень. Після дво-тритижневої адаптації рекомендується 3–4 тренування. Для жінок із недостатньо розвинутими м'язами кількість занять на початковому етапі не перевищує 3 разів на тиждень. Заняття починаються з розминки.

Вона проводиться в аеробному режимі. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня через 1,5–2 год після прийому їжі, у теплому й добре провітреному залі.

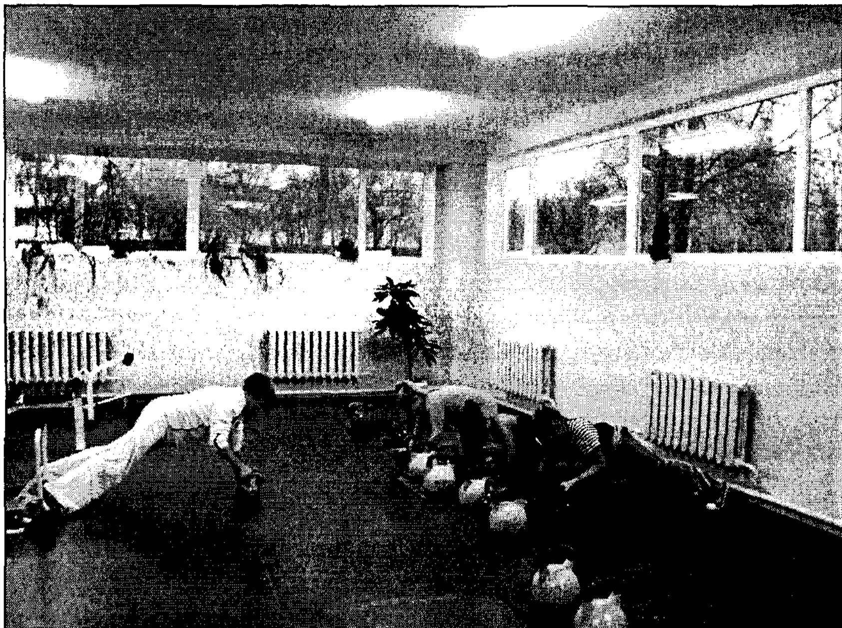


Рис. 7.16. **Заняття гирьовим фітнесом зі студентками**

Період активних тренувань дівчат у гирьовому спорті розпочинається з 15–16-річного віку і триває до 26–30 років. Максимальних спортивних результатів вони досягають приблизно у 23–25 років й пізніше. Систематичні й тривалі заняття гирьовим спортом сприяють не тільки підвищенню рівня фізичного розвитку спортсменки, а й нормалізації всіх функцій організму. Але для того, щоб досягти такого ефекту, необхідно у процесі занять з жінками розумно обмежувати силові тренувальні навантаження, всіляко уникаючи максимальних неспецифічних напружень організму і даючи тільки посильні завдання, які складаються з доступних для жінок вправ.

Під час навчання ривка гирі особливу увагу необхідно звертати на положення хребта. Виконання вправ із "зігнутою" спиною призводить до різкого навантаження на цю ділянку і збільшує можливість отримання травм і різних захворювань.

Стосовно техніки виконання ривка, то вона не відрізняється від техніки виконання цієї вправи чоловіками і детально висвітлена у попередніх розділах. Кінограма ривка у виконанні студентки Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова Наталії Юзькевич наведена на рис. 7. 17–719.

У ході занять необхідно використовувати властиву жінкам здатність пластично, м'яко і ритмічно виконувати рухи, виховуючи стійкість, наполегливість і волю до подолання труднощів. Крім піднімання гир, у практиці тренувальних занять слід широко застосовувати вправи, що підвищують загальний фізичний розвиток організму спортсменок, забезпечуючи гармонійне формування всіх рухових якостей. Дозування навантажень повинно відповідати віковій фізичній підготовленості та індивідуальним можливостям спортсменки.

Тренування чоловіків і жінок одного віку і рівня підготовленості у співвідношенні засобів загальної і спеціальної підготовки, кількості запланованих занять та їх спрямованості має багато спільного. На *загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду* тренування студенток має включати заняття:

☞ із загальної фізичної підготовки з використанням гімнастичних вправ без снарядів і зі снарядами; вправи із скакалкою, набивними м'ячами; виконання стрибків; лазіння по линві, спортивні і рухливі ігри (баскетбол, волейбол та ін.), біг на середні та довгі дистанції (1000–5000 м), лижні прогулянки тощо;

☞ зі спеціальної підготовки у гирьовому спорті.

Завданням загальнопідготовчого етапу тренування студенток є:

☞ підвищення рівня загальної фізичної підготовленості;

☞ удосконалення функціональних можливостей основних систем організму;

☞ розвиток фізичних якостей (загальної витривалості, сили, силової витривалості, гнучкості);

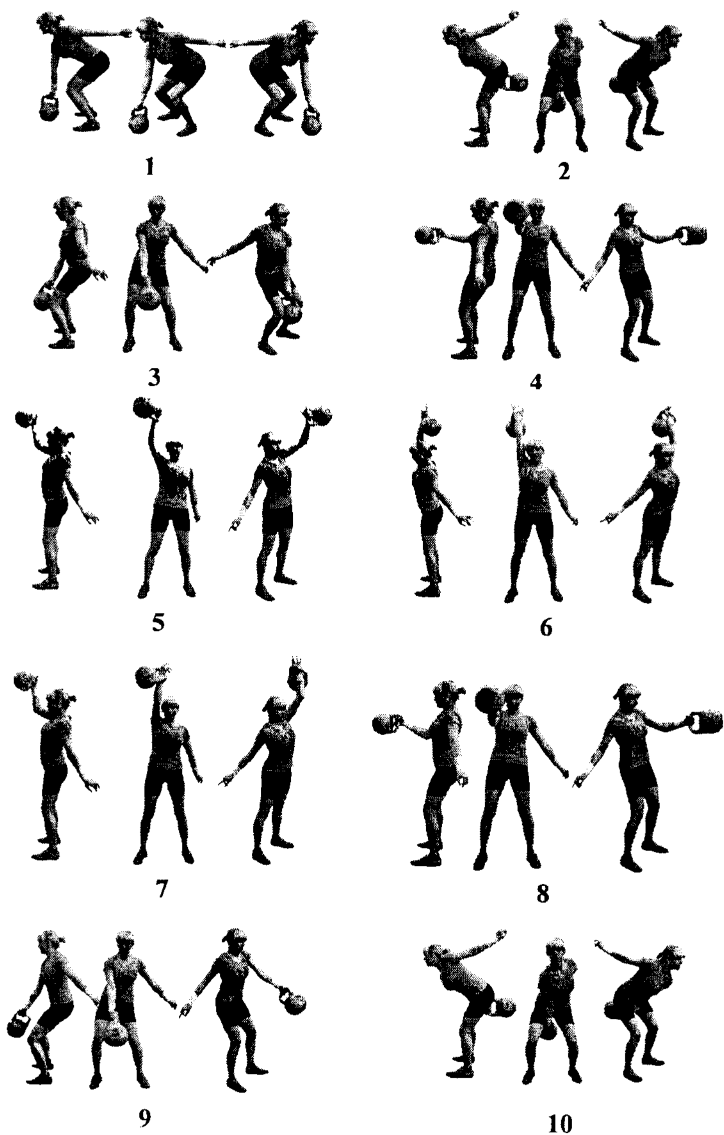


Рис. 7.17. **Техніка ривка гирі у виконанні студентки Н. Юзькевич (вигляд збоку, спереду і під кутом)**

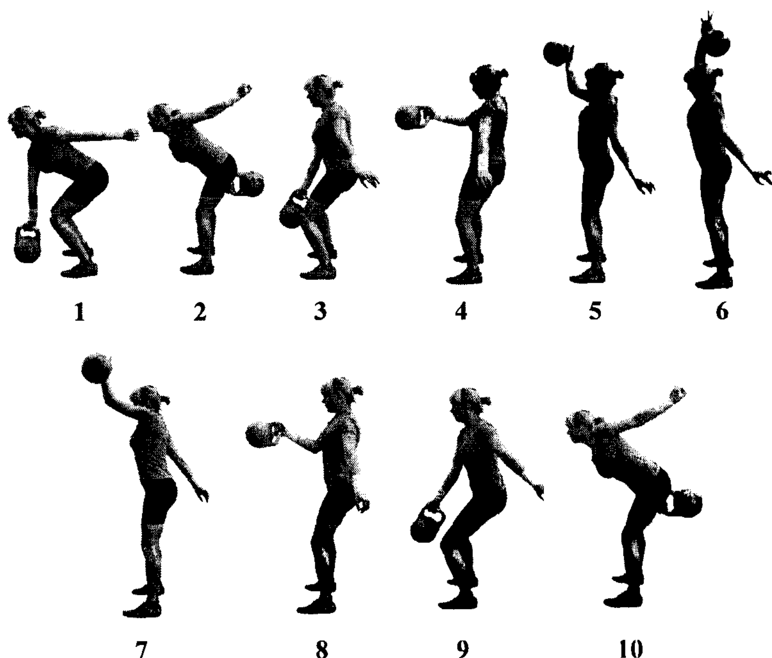


Рис. 7.18. **Техніка ривка гирі у виконанні студентки Н. Юзькевич (вигляд збоку)**

☞ підвищення здатності організму спортсменок до виконання значного фізичного навантаження;

☞ покращення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студенток.

На даному етапі закладається база для наступної роботи над нарощуванням спортивного результату та відбувається "підтягування слабких сторін" у підготовці кожної спортсменки.

Зміст даного етапу полягає у виконанні загальнопідготовчих вправ (кроси, стрибкова робота, вправи на перекладині тощо), допоміжних (присідання, нахили зі штангою, жим штанги та ін.) та спеціально-підготовчих вправ (підрив гирі, напівприсідання зі штангою тощо) для розвитку базових фізичних якостей, таких як

загальна фізична витривалість, сила, силова витривалість, гнучкість, а також покращення функціональних можливостей організму.

Головним напрямком у плануванні навантаження на даному етапі є поступове збільшення обсягу роботи з невисокою інтенсивністю.

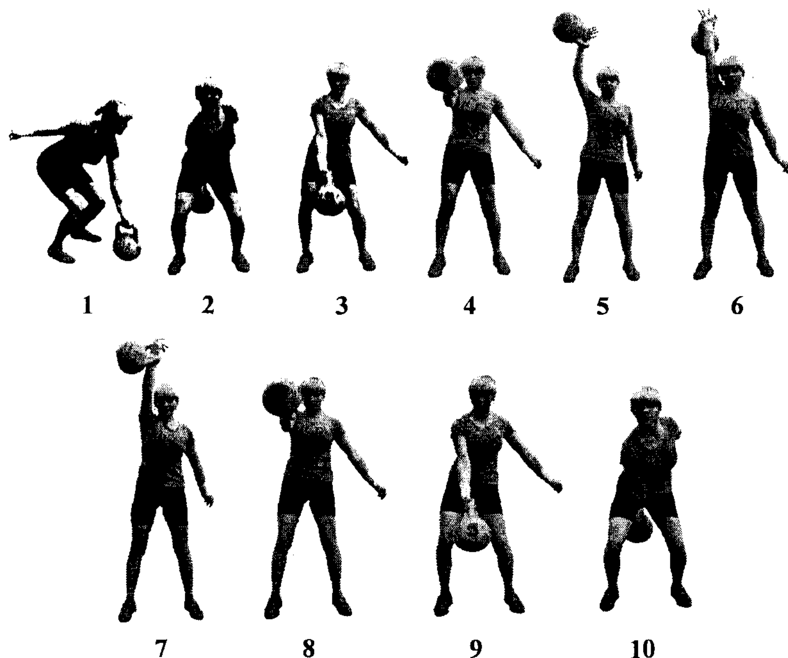


Рис. 7.19. **Техніка ривка гирі у виконанні студентки Н. Юзькевич (вигляд спереду)**

На загальнопідготовчому етапі частота серцевих скорочень під час виконання вправ не повинна перевищувати 140–160 за 1 хв. Відпочинок до наступного підходу повинен тривати до відновлення ЧСС до 100–110 за 1 хв.

Для розвитку витривалості використовуються тривалі, середньої і вищої від середньої інтенсивності вправи; для розвитку швидкості – короткочасні, максимально інтенсивні вправи.

Визначення змісту таких вправ встановлюється виходячи з віку, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчини чи жінки.

Для розвитку сили у підготовчому періоді тренування рекомендується застосовувати вправи з гирями 4–8–12–16 кг, із штангою до 20–40 кг (присідання, ривки, жими тощо). Вправи з додатковим навантаженням за багаторазового повторення рухів у різному темпі сприяють розвитку силової витривалості.

Протягом заняття вправи з вагою слід застосовувати невеликими серіями (15–25 рухів), причому так, щоб у роботі брали участь різні групи м'язів, поєднуючи силові рухи з виконанням в інтервалах між серіями дихальних вправ, вправ на розслаблення та розтягування.

Завданням спеціально-підготовчого етапу є:

☞ розвиток спеціальних фізичних якостей;

☞ підтримання високого рівня розвитку загальної витривалості;

☞ подальше підвищення функціональних можливостей основних систем організму;

☞ удосконалення техніки виконання ривка гирі;

☞ виховання морально-вольових якостей;

☞ підготовка до участі у змаганнях.

Зміст спеціально-підготовчого етапу спрямований на подальше вдосконалення таких фізичних якостей, як спеціальна витривалість, сила, загальна витривалість, гнучкість. Відбувається вдосконалення функціональних можливостей серцево-судинної системи, системи дихання, а також технічної і психологічної підготовленості спортсменок.

У першій половині спеціально-підготовчого етапу відбувається подальше збільшення обсягу навантаження з невисокою інтенсивністю. Починаючи з середини даного етапу, обсяг навантаження поступово зменшується. Одночасно зростає інтенсивність тренувального навантаження, максимальне значення якої припадає на кінець спеціально-підготовчого етапу.

У зв'язку з тим, що під час виконання ривка гирі на змаганнях у спортсменок ЧСС сягає 180 за 1 хв і більше, навантаження на спеціально-підготовчому етапі необхідно планувати таким чином, щоб при виконанні спеціальних вправ ЧСС досягала

170–180 ударів за 1 хв й вище. Відпочинок між підходами – активний, відновлення ЧСС між підходами до 110 ударів за 1 хв.

Особливістю даного етапу є застосування у тренувальному процесі спортсменок у значному обсязі змагальної вправи та спеціально-підготовчих вправ (протяжка гирі, підрив гирі однією та двома руками тощо). Загальнопідготовчі та допоміжні вправи складають невеликий відсоток від загальної кількості вправ спеціально-підготовчого етапу.

На спеціально-підготовчому етапі контрольні заняття доцільно проводити не частіше одного разу на два-три тижні.

Систематичні пояснення, як потрібно виконувати поставлені завдання, та обговорення результатів тренувань сприяють вихованню у студенток самостійності, а також активного ставлення до занять.

Викладачі та тренери, які працюють із жіночими групами, повинні бути особливо тактовними, виявляти максимум уваги до вихованок. Слід пам'ятати, що вміння переконати спортсменку в необхідності виконати ту чи іншу вправу дає на заняттях далеко більший ефект, ніж примушування. Проте хоч би якими високими були працездатність, рівень фізичного розвитку та спортивні досягнення спортсменки, тренерові слід завжди виявляти турботу про здоров'я жінки-спортсменки.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте еволюцію розвитку жіночого гирьового спорту.
2. Назвіть найбільш популярних в історії силачів серед жінок.
3. Назвіть заслужених майстрів спорту України з гирьового спорту серед жінок.
4. Розкрийте особливості жіночого організму.
5. Як впливають заняття гирьовим спортом на жіночий організм?
6. В чому полягає особливість проведення навчально-тренувальних занять із гирьового спорту серед студенток?
7. Розкрийте основи техніки виконання ривка гирі жінками.

Розділ 8

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ

8.1. Заходи безпеки під час занять з гирьового спорту

Щоб попередити нещасні випадки і зменшити кількість травм, необхідно проводити профілактичну роботу серед спортсменів, тренерів, організаторів спортивно-масових заходів. Найкраще навчання техніки безпеки проводити з використанням усіх видів інструктажу: вступного, періодичного, повсякденного, групового навчання в секції з гирьового спорту, застосування масових заходів та пропаганди норм і правил безпеки та оволодіння навиками надання першої допомоги потерпілому.

Важливого значення в ході масового навчання правил техніки безпеки щодо зниження травматизму і попередження нещасних випадків під час занять гирьовим спортом набуває наочна агітація. У кожному спортивному комплексі, а також на місцях занять з гирьового спорту необхідно обладнати куточок чи стенд із правилами техніки безпеки. Матеріал стендів рекомендується періодично поновлювати.

Цілеспрямована пропаганда, методичні рекомендації та інструктажі з профілактики травматизму, аналіз причин його появи, дають позитивні результати. У профілактиці спортивного травматизму повинен брати участь кожен викладач і тренер. Для цього вони мають володіти системою профілактичних заходів та навиками надання першої допомоги.

Заняття з гирьового спорту є безпечними у разі дотримання певних елементарних правил техніки безпеки. Їх слід дотримуватись як під час групових, так і індивідуальних (самостійних) занять.

Причини травм:

⇨ нечітке планування занять;

⇨ нехтування розминкою;

⇨ несправність інвентарю;

⇨ нечітке виконання вправи;

⇨ незосередженість на заняттях;

⇨ низький рівень дисципліни на заняттях;

⇨ значне навантаження (перевантаження);

⇨ погане самопочуття.

Оскільки тренувальні заняття з гирями пов'язані з багаторазовим підняттям снарядів, у спортсменів (особливо на перших заняттях) можливі травми рук (зрив шкіри на долонях). Для уникнення цих травм, а також травм від механічних пошкоджень від випадково вислизнулої гирі, необхідно слідкувати, щоб на ручках гир не було фарби, нерівностей. Для тренування ривка слід застосовувати магнезію. Слідкувати за поступовим підвищенням навантаження. Під час виконання махових рухів з гирями контролювати, щоб спортсмени знаходилися на відстані 2–3 метри один від одного у передньо-задньому напрямку.

На тренувальних заняттях з гирьового спорту необхідно:

⇨ перед початком заняття старанно провести підготовчу частину;

⇨ перш ніж розпочати виконання вправи, переконатись у тому, що ніщо і ніхто не заважає;

⇨ під час відпочинку бути обережним, не забувати, що поряд займаються інші;

⇨ не виконувати вправу, якщо поблизу розташовані сторонні предмети;

⇨ після виконання вправи гирю (гирі) ставити на поміст (підлогу, землю), а не кидати або передавати один одному;

⇨ вправи виконувати плавно, без різких рухів або ривків (якщо це не передбачено самою вправою);

⇨ під час відпочинку дотримуватися дисципліни, не заважати іншим;

⇨ не розмовляти один з одним або зі спортсменом, що виконує вправу, а також самому під час виконання вправи (можна лише робити зауваження, якщо партнер виконує вправу з помилками);

⇨ без дозволу тренера не піднімати важких гир та не виконувати ще не вивчені вправи (особливо на перших заняттях);

⇨ негайно доповідати керівнику заняття про всі помічені несправності інвентарю;

⇨ після тренувальних занять з гирьового спорту виконати вправи для відновлення дихання, розслаблення м'язів, а також вправи, які розвантажують хребет (вис на перекладині тощо).

8.2. Вимоги до проведення навчально-тренувальних занять

1. Проводити загальну і спеціальну розминку протягом 15–20 хвилин.

2. Починати заняття не раніше, ніж за 2 години після прийому їжі.

3. Займатися у зручному спортивному одязі та взутті (бажано у штангетках).

4. Не виконувати без дозволу тренера контрольні "прикидки" та складні, ще не засвоєні вправи з обтяженнями.

5. Не відволікатися та не відволікати інших під час заняття.

6. Строго виконувати план тренувальних навантажень, вказаних тренером.

7. Не допускати перерви у тренувальних заняттях без поважних причин.

8. Набувати теоретичних знань із методики тренувань, фізіології, гігієни, самоконтролю, правил змагань.

9. Регулярно проходити медичне обстеження.

10. Вести щоденник навчально-тренувальних занять.

8.3. Профілактика травматизму у гирьовому спорті

У зв'язку з постійним підвищенням тренувальних навантажень з метою досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті зростає вірогідність перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів, а іноді трапляються травми. Найуразливішим і в той же час одним з "найвідповідальніших органів" людини є хребет. Нарівні з досягненням високих результатів на шляху до спортивних висот найважливішим завданням є збереження і зміцнення здоров'я взагалі, і хребта – "стовпа здоров'я" зокрема.

Хребет потрібен для забезпечення таких основних функцій: захисту внутрішніх органів і опори тіла; як вісь усіх важелів суглобів і м'язів для забезпечення рухів; для підтримання вертикального положення і рівноваги тіла. Кожна з функцій здійснюється завдяки складній взаємодії структурних елементів хребта – хребців, зв'язково-суглобового апарата, дисків і м'язів. Оскільки хребет тісно пов'язаний із спинним мозком і його структурами, то в разі його патології можуть виникати різні ускладнення. Наприклад, при ураженні шийного відділу спостерігається головний біль, порушення зору; грудного відділу – функціональні порушення з боку органів дихання і серцево-судинної системи; поперекового відділу – порушення рухової активності і роботи органів травлення, нирок.

В загальній структурі захворювань патології хребта посідають одне з провідних місць. За даними різних авторів, від 50 до 80 % населення соціально-активного віку (30–60 років) страждають від болю хребта. Більш ніж у 1/3 населення України зареєстрований остеохондроз, грижі, сколіоз та ін. З кожним роком кількість хворих збільшується, а рентгенологічні і клінічні вияви знаходять навіть у дітей 12–15 років. Частіше страждає хребет у людей, що ведуть малорухливий спосіб життя і, навпаки, при виражених фізичних навантаженнях. До цієї останньої категорії належать і спортсмени. Гирьовики не є винятком. Як і у багатьох інших видах, у гирьовому спорті проблема здоров'я хребта є гострою та актуальною.

Основними ***причинами*** виникнення травм хребта (і не тільки) у гирьовиків є: недостатня або неправильна розминка; нераціональна, неправильна техніка виконання вправ; постійні перевантаження, перетренування і перевтома (нехтування принципами поступового підвищення навантажень); "гонитва" за результатами – тренування з великим навантаженням без достатньої загальнофізичної підготовки (притаманна молодим спортсменам і тренерам); надмірне використання фармакологічних засобів для стимуляції м'язової діяльності і швидкого відновлення (організм не встигає підготуватися до підвищених вимог); недостатній рівень розвитку м'язів спини, черевного пресу (слабий м'язовий корсет). Також причинами можуть бути: значний спортивний стаж (травми виникають як накопичувальний результат багатьох тренувань); уроджені аномалії хребта; погана гнучкість хребта і рухливість суглобів; переохолодження; шкідливі звички (алкоголь, куріння); інфекція; недостатнє і нераціональне харчування; порушення спортивного режиму (недостатній відпочинок (сон) і відновлення сил); психогенна травма.

Які ж основні заходи попередження травм хребта? Перш за все – **профілактика**. Це, насамперед, систематичне виконання спеціальних вправ, що зміцнюють м'язи спини, плечового пояса і черевного пресу – формують м'язовий корсет. По-перше, м'язовий корсет має суто механічне значення та відіграє роль амортизації при навантаженнях, що припадають на хребет. По-друге, добре розвинуті м'язи мають густу сітку капілярів. Саме по них кров приносить до тканин кисень і поживні речовини. По-третє, м'язи виділяють різні біологічно активні речовини, необхідні для живлення хребців і міжхребцевих дисків. Без лімфи, крові і поживних речовин диски "розсихаються".

Таким чином, тренери і спортсмени (особливо початківці) повинні знати, що після виконання класичних вправ з гирями необхідно обов'язково переходити до вправ, що сприяють зміцненню м'язів спини і черевного пресу. Нижче наведено деякі з них.

1. Гіперекстензія (згинання-розгинання тулуба у положенні лежачи на стегнах обличчям униз, ноги закріплені). Виконується на спеціальному тренажері або за допомогою гімнастичного

“козла” і стінки, руки за головою. Для посилення ефекту тримати обтяження за головою.

2. Підняття прямих ніг у висі на гімнастичній стінці.

3. Відведення прямих ніг назад з вихідного положення у висі на шведській стінці (обличчям до стіни).

4. Нахили з гирею (24–40 кг) на спині. При виконанні спина прогнута, ноги в колінах злегка згинаються.

5. Згинання-розгинання тулуба на похилій лаві, на підлозі або інших тренажерах (для м’язів пресу).

6. Різна тяга гирі (гир), штанги (станова, тяга в нахилі, стоячи до підборіддя та ін.).

7. Вправи на блоковому тренажері (тяга широким, вузьким хватом, зведення-розведення рук перед собою та ін.).

У тренування гирьовиків необхідно також включати вправи, що розвантажують і розтягують хребет (жими лежачи, вис, підтягування, нахили тулуба стоячи і сидячи та ін.). Важливим профілактичним заходом також є плавання, що сприяє розвитку гнучкості і зміцненню м’язів спини і преса. Використовування тканинного бандажа разом з поясом штангіста підвищить профілактичний ефект.

Необхідно зазначити, що існує безліч прикладів із життя і спорту (у тому числі і гирьового), коли спортсмени, незважаючи на отримані травми, завдяки розвиненому м’язовому корсету не тільки поверталися “в лави” здорових людей, але й продовжували займатися вибраним видом спорту і досягати значних резуль-татів.

Таким чином, раціональний підхід до тренувального процесу практично повністю зменшує можливість виникнення травм хребта і гарантує досягнення високих результатів і спортивного довголіття без негативних наслідків для здоров’я.

8.4. Лікарський контроль

Лікарський контроль у навчально-тренувальному процесі направлений на вивчення стану здоров’я, фізичного розвитку, фізичної (функціональної) підготовленості спортсменів і впливу на них фізичних навантажень. Він дає можливість своєчасно виявляти відхилення в стані здоров’я, а також планувати тренувальні навантаження без шкоди для здоров’я.

Всі, хто напружено займається гирьовим спортом, повинні проходити поглиблене медичне обстеження не менше одного разу на рік. У лікарський контроль входить:

➪ медичне забезпечення спортсменів-гирьовиків під час навчально-тренувальних занять і змагань;

➪ санітарно-гігієнічний контроль за місцями й умовами проведення фізкультурно-оздоровчих заходів;

➪ попередження травматизму на заняттях;

➪ попередження захворювань серед спортсменів-гирьовиків;

➪ санітарно-просвітницька робота;

➪ регулярний лікарський огляд.

Складовою частиною лікарських оглядів та обстежень є оцінка фізичного розвитку спортсменів. Ця оцінка ґрунтується на методах зовнішнього огляду, антропометричних вимірів та розрахунків. Додаткові лікарські обстеження проводяться перед змаганнями, після перенесених захворювань, при несприятливих суб'єктивних відчуттях та на вимогу тренера. Ті спортсмени, що мають брати участь у змаганнях, проходять лікарське обстеження за 2-3 дні до початку змагань.

Програма медичного обстеження передбачає:

1. ***Загальний спортивний анамнез*** (опитування) тих, хто займається, для отримання таких відомостей: анкетні дані, особливості фізичного розвитку, захворювання та травми, що мали місце, житлово-побутові умови, режим харчування, шкідливі звички, спосіб життя, рівень рухової активності та фізичного навантаження, наявність спортивних розрядів тощо.

2. ***Зовнішній огляд.*** За допомогою зовнішнього огляду оцінюється постава, стан шкіри, кісткового скелета і м'язів, жирових відкладень. Для характеристики будови тіла визначається форма грудної клітки, спини, живота, ніг. Постава є виразом не лише зовнішньої краси людини, а й свідченням її здоров'я, запорукою оптимального положення і функціонування внутрішніх органів. Оцінка фізичного розвитку спортсменів визначається методами зовнішнього огляду, антропометрії та функціональних проб за ступенем розвитку основних тканин організму, форм і розмірів тіла, його окре-мих частин та функцій організму.

Нормальна постава характеризується шістьма головними ознаками: 1 – розташуванням остистих відростків хребців на одній вертикальній лінії; 2 – розташуванням надпліч, плечей на одному рівні; 3 – розташуванням кутів обох лопаток на одному рівні; 4 – наявністю рівних між собою трикутників талії, що утворюються боковою поверхнею тіла і вільно опущеними руками; 5 – розташуванням сідничних складок на одному рівні; 6 – правильними вигинами хребта в сагітальній площині.

Підтримка і збереження нормальної постави залежать від: гармонійного розвитку мускулатури та її здатності утримувати у правильному положенні хребет, голову, плечовий пояс, тулуб, таз (кут нахилу), кінцівки; стану опорно-м'язового апарата; соматичного і психічного здоров'я, умов навчання, праці та відпочинку.

Форма грудної клітки буває конічною, циліндричною і сплощеною. Вона визначається за розміщенням ребер, надчеревним кутом, співвідношенням передньозаднього і поперечного діаметрів грудної клітки. Заняття гирьовим спортом спонукають до збільшення об'єму грудної клітки, її діаметра. У спортсменів частіше спостерігається циліндрична форма грудної клітки, ребра розміщені горизонтально, надчеревний кут прямий. У людей зі сплощеною грудною кліткою може бути знижена дихальна функція.

Форма спини буває нормальна, кругла, плоска, сідлоподібна (рис. 8.1). Нормальна форма спини має природні вигини хребта у передньозадньому напрямку у межах 3–4 см по відношенню до вертикальної осі, у поперековій і грудній частині хребта.

Збільшення вигину хребта назад більше, ніж на 4 см називається кіфозом, уперед – лордозом. У разі недостатнього розвитку м'язів спини спостерігається її кругла форма, коли має місце виражений кіфоз грудної клітки хребта (сутулість).

При сутулості і круглій формі спини людина часто має запалі груди, випнутий живіт, голова нахилена вперед, дугоподібна спина, опущені і звисаючі плечі й зведені вперед крилоподібні лопатки, ноги трохи зігнуті в колінах. При таких дефектах постави зв'язки і м'язи спини розтягнуті, а грудні м'язи укорочені. Це, разом з ослабленими м'язами живота, впливає на дихальну екскурсію грудної клітки та діафрагми, зменшує присмоктуючу силу грудної клітки й ускладнює роботу серця.

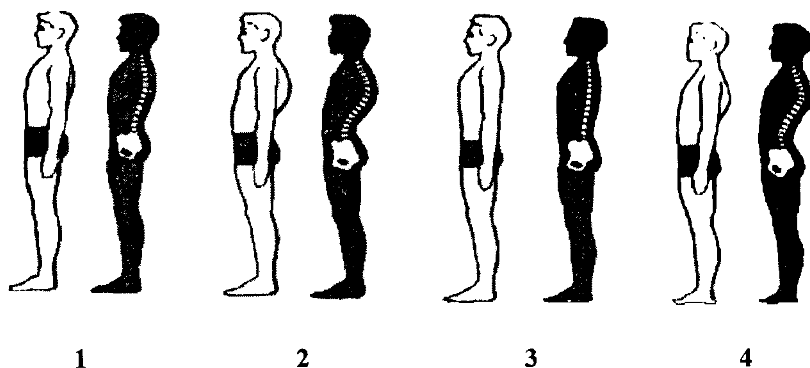


Рис. 8.1. **Форми спини: 1 – нормальна; 2 – кругла; 3 – плоска; 4 – сідлоподібна** (А.В. Чоговадзе, 1983)

При плоскій спині грудна клітка сплощена, вузька, плечі звисають, лопатки крилоподібні, нахил таза зменшений, низ живота випнутий. Через зменшення вигинів порушується ресорна функція хребта, що негативно відбивається на його амортизаційних властивостях і збільшує стрясання головного та спинного мозку при стрибках, бігу.

В нормі не повинно бути бокових викривлень хребта – сколіозів. Сколіози можуть бути грудними, поперековими, тотальними, за напрямком – ліво- і правосторонніми і S-подібними. Інколи бувають одночасні викривлення хребта назад і вправо (ліво), які називаються кіфосколіозами.

Форма живота залежить від розвитку м'язів черевної стінки і від товщини шару підшкірної жирової тканини. Розрізняють нормальну, відвислу і втягнуту форми живота. Відвисла форма живота є причиною слабкого розвитку м'язів черевної стінки, що призводить до опущення внутрішніх органів (кишечнику, шлунка тощо). Втягнута форма живота буває у спортсменів з добре розвиненою статурою при невеликому жировідкладенні.

Форма ніг буває нормальною, Х-подібною і О-подібною. За нормальної форми ніг в основній стійці п'ятки, внутрішні щиколотки, литки й вся внутрішня поверхня стегон або торкаються

одна одної, або між ними є невеличкі просвіти в ділянці колін та над внутрішніми щиколотками. За О-подібної форми ноги торкаються тільки у верхній частині стегон і в ділянці п'яток. За Х-подібної форми ноги зімкнуті в ділянці стегон і колінних суглобів і розходяться в ділянці гомілок й п'яток. У спортсменів, як правило, ноги бувають нормальні або із слабовираженою О-подібною формою і розвиненими м'язами.

Форми стопи можуть бути такими: порожнинна, нормальна, сплощена і плоска (рис. 8.2). Форму стоп визначають шляхом зовнішнього огляду або за допомогою відбитків.

За зовнішніми ознаками фізичного розвитку можна також визначити тип статури людини. Розрізняють три типи: астенічний, нормостенічний, гіперстенічний. Астенічний тип характеризується довгими і тонкими кінцівками, вузькими плечима, довгою та тонкою шиєю, довгою, вузькою й плоскою грудною кліткою, погано розвиненими м'язами. Сортсмени нормостенічного типу мають пропорційно розвинуті основні форми тіла: правильне співвідношення поздовжніх і поперекових розмірів, конічну або циліндричну форму грудної клітки, помірний розвиток кісткової системи, м'язової і жирової тканини.

Ознаками гіперстенічного типу є: короткі кінцівки, масивна кісткова система, коротка і товста шия, широка і коротка грудна клітка, добре розвинені м'язи (А.В. Чоговадзе, 1983).



Рис. 8.2. **Форми стопи: 1 – порожнинна; 2 – нормальна; 3 – сплощена; 4 – плоска** (А.В. Чоговадзе, 1983)

Антропометричні виміри уточнюють і доповнюють дані зовнішнього огляду. Вони дають можливість визначити рівень й особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі і віку, відхилення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами і різними видами спорту.

Антропометричні виміри слід проводити завжди в один і той же час, краще в ранкові часи, за загальноприйнятими методиками (М.А. Годик, 1988; А.В. Чоговадзе, 1983; С.М. Попов, 1987; Н.Д. Плахтій, 1997 та ін.), з використанням спеціальних, стандартних, перевірених інструментів. Під час обстеження спортсмени знаходяться в оголеному вигляді або у трусах. Виміряються: зріст стоячи і сидячи, вага тіла, обхват шиї, грудної клітки, талії, живота, плеча, передпліччя, стегна і гомілки.

Зріст тіла стоячи і сидячи вимірюється зростоміром з точністю до 0,5 см. Під час вимірювання зросту стоячи спортсмен стає спиною до вертикальної стійки зростоміра, торкаючись її трьома частинами тіла: п'ятками, сідницями, лопатками. Для визначення зросту сидячи спортсмен сідає, торкаючись вертикальної стійки сідницями і лопатками.

Визначаючи зріст, слід враховувати, що довжина тіла протягом доби змінюється, до вечора вона може зменшитись на 1–2 см, а після великого фізичного навантаження зріст може зменшитись на 3–5 см. Обхват частин тіла вимірюється сантиметровою стрічкою. Тому кожний спортсмен повинен знати, де і як провести антропометричні виміри своїх частин тіла. Обхват шиї вимірюється шляхом накладання стрічки навколо шиї під щитоподібним хрящем (кадиком).

Обхват грудної клітки вимірюється у трьох станах: під час максимального вдиху, під час паузи і під час максимального видиху. Обстежуваний стоїть у положенні "руки у сторони". Викладач чи лікар, узявши кінці стрічки в одну руку, іншою рукою перевіряє правильність накладення стрічки, в цей час обстежуваний опускає руки. Стрічка накладається ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду – у чоловіків по нижньому краю соскових кружків, а у жінок – над грудною залозою. При вимірюванні слід стежити, щоб обстежуваний під час вдиху не напружував м'язи і не піднімав плечі, а під час видиху не нахилявся і не згинав спину.

Різниця між обхватом грудної клітки на вдиху і видиху називається екскурсією грудної клітки, її середня величина дорівнює 5–7 см. У спортсменів, які займаються циклічними видами спорту, відмічаються найбільші величини екскурсії грудної клітки – 10–12 см і більше.

При визначенні *обхвату талії* стрічка накладається в її найвужчому місці. Вимірюючи обвід живота, стрічку накладають горизонтально на рівні пупка.

Для вимірювання ширини плечей слід спочатку знайти виступаючі кістяні горбки над плечовими суглобами. Потім необхідно взяти сантиметрову стрічку лівою рукою за нульову поділку і притиснути її до лівого горбка. Правою рукою протягнути стрічку по лінії ключиць до правого горбка.

Обхват плеча вимірюється у двох станах – при напруженні і розслабленні м'язів. При цьому стрічка накладається на найширшій, випуклій частині плеча. Обхват плеча вимірюється у положенні, коли рука зігнута в лікті з максимальним напруженням і кисть, стиснута в кулак, максимально приводиться до плеча. Не знімаючи стрічки, робиться друге вимірювання, для цього обстежуваний опускає руку і розслабляє м'язи. З опущеною рукою і розслабленими м'язами вимірюється обхват передпліччя в самій його широкій частині.

Для вимірювання *обхвату стегна і гомілки* обстежуваний стає на лавку, ноги ставляться на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподіляється на дві ноги, м'язи розслабляються. На стегно стрічка накладається ззаду під складкою сідниці і далі горизонтально. Обхват гомілки вимірюється в найширшій частині литкового м'яза. Діаметри різних частин тіла визначаються за допомогою товщинного циркуля з вимірювальною масштабною лінійкою.

Діаметр плечей вимірюється накладенням кінців ніжок товщинного циркуля на найбільш виступаючі бокові точки плечей. Визначаючи передньо-задній діаметр грудної клітки, циркуль накладається спереду на середньогрудинну точку, ззаду на область хребта так, щоб циркуль знаходився в горизонтальному положенні. При вимірюванні поперечного діаметра грудної клітки ніжки циркуля ставляться у пахвові западини на середню

пахвову лінію і ковзанням ніжок циркуля знаходиться і фіксується найширша частина грудної клітки.

Вимірюючи ширину таза, ніжки циркуля необхідно ставити на найбільш виступаючі бокові точки таза.

Вага тіла має істотне значення для оцінки дії тренувальних фізичних навантажень на організм людини. Зважування спортсменів-гирьовиків систематично проводиться під час лікарсько-педагогічних спостережень і самоконтролю. Особливого значення контроль за вагою тіла набуває в гирьовому спорті, який має розподіл спортсменів на вагові категорії. Визначення ваги тіла здійснюється на медичних вагах з точністю до 50 г.

Для вимірювання *сили м'язів кисті* використовується динамометр, який береться в руку стрілкою до долоні і стискається з максимальною силою, при цьому рука відводиться убік. З трьох вимірювань враховується кращий результат у кілограмах.

Станова сила м'язів розгиначів спини вимірюється становим динамометром. Його ніжка закріплюється на підлозі (або на неї стають ногами), ручка встановлюється на рівні колін. Обстежуваний повинен рівномірно, без ривків тягнути за ручку з максимальною силою, зберігаючи прямими руки і ноги. Станову силу не можна вимірювати при болях у попереку, в разі пошкоджень м'язів живота і спини, а у жінок – під час менструації і при вагітності.

Для визначення постави і пропорцій тіла проводиться фотографування обстежуваних у різних положеннях (обличчям, спиною, боком) на фоні спеціальної сітки, тобто з використанням методу біофотометрії.

Рівень фізичного розвитку спортсменів-початківців можна оцінити за допомогою трьох методів: антропометричних стандартів з викреслюванням антропометричного профілю, кореляції, антропометричних індексів.

Протестувавши спортсменів високого класу, Уільям Д. Росс і Майкл Дж. Марфелл-Джонс (1998) зауважують, що антропометричні виміри вимагають старанної підготовки і суворого дотримання обумовленої методики. У спортивній діяльності тіло може приймати різні положення, антропометричні описи завжди належать до анатомічного положення, тобто положення стоячи,

коли голова й очі направлені вперед, руки опущені по боках долонями вперед, великі пальці направлені в сторони, а решта – прямо-вниз, ноги разом, а пальці ніг направлені прямо-вперед. Тому дані автори рекомендують для опису положення спортсмена використовувати три основні площини:

1. Сигітальна (передньозадня) площина проходить паралельно вертикальній осі, яка ділить тіло на праву і ліву частини.

2. Фронтальна (корональна) площина проходить під прямим кутом до сигітальної і розділяє тіло на передню і задню частини.

3. Поперечна (горизонтальна) площина проходить під прямим кутом до двох інших, розділяє тіло на верхню і нижню частини.

Досконале володіння навичками тестування фізичної та функціональної підготовленості спортсменів є обов'язковою передумовою успішності їх фізичного тренування, запорукою збільшення функціональних резервів, збереження й зміцнення здоров'я.

Важливим наслідком систематичних фізичних тренувань є зростання функціональних резервів киснезабезпечуючих систем – дихальної та серцево-судинної. Для об'єктивної оцінки цих резервів визначаються показники систем дихання та кровообігу в стані спокою, при виконанні дозованих навантажень і навантажень максимальної потужності. У практиці фізичного виховання та спорту існує багато різноманітних методів і методик, які дозволяють оцінити всі сторони фізичного розвитку як спортсменів-початківців, так і спортсменів високої кваліфікації та вести контроль за їхнім станом. Основні критерії для вибору тих чи інших показників – інформативність, об'єктивність, доступність, надійність та прак-тична необхідність.

8.5. Лікарсько-педагогічні спостереження

Під час навчально-тренувальних занять лікарсько-педагогічні спостереження повинні обов'язково проводитись лікарем разом з викладачем або тренером, тому що ці заняття безпосередньо організуються кафедрами фізичного виховання і частіше проводяться на спортивній базі навчального закладу. У ході проведення лікарсько-педагогічного спостереження з'ясовуються: умови

проведення занять, їх зміст і методика, обсяг та інтенсивність тренувального навантаження і відповідність їх підготовленості студентів, виконання гігієнічних правил тренувального процесу, ведення спортсменами щоденника самоконтролю; виконання вимог профілактики травматизму.

Спостереження дозволяють дати лікарсько-фізіологічну оцінку навчальному заняттю, реакцію організму спортсменів на навантаження, тобто здійснювати контроль тренувального впливу на організм. Ці спостереження повинні базуватись на даних найбільш доступних для досліджень індивідуальних показників (підрахунок ЧСС і дихання, вимір кров'яного тиску, станової сили, динамометрії тощо), а також на дослідженні характеру навантаження, визначення його впливу на стан спортсменів та структури всього заняття.

Постійні лікарсько-педагогічні спостереження дозволяють виявити недоліки в організації і методиці проведення навчально-тренувальних занять, удосконалювати планування навчально-тренувального процесу. Вони також допомагають ліквідувати причини, що викликають надмірні навантаження, перевтомлення, порушення правил безпеки і санітарно-гігієнічних вимог.

Лікарсько-педагогічні спостереження повинні періодично проводитися як на навчальних заняттях з фізичного виховання, так і під час навчально-тренувального процесу гирьовиків різного рівня спеціальної підготовленості.

8.6. Самоконтроль під час занять гирьовим спортом

Самоконтроль – це самостійні регулярні спостереження спортсмена-гирьовика за станом власного здоров'я, фізичним розвитком та впливом на організм занять гирьовим спортом.

Головними завданнями самоконтролю для спортсменів є:

⇨ усвідомлення необхідності уважного ставлення до свого здоров'я;

⇨ засвоєння найпростіших методів самоспостереження, навчання елементарних способів реєстрації результатів спостереження;

⇨ навчання аналізу й оцінювання показників самоконтролю;

⇨ закріплення і застосовування на практиці отриманих знань.

Існують суб'єктивні й об'єктивні методи самоконтролю.

Суб'єктивними методами слід уважати самоспостереження й оцінку загального самопочуття, апетиту, сну, фізичної і розумової працездатності, настрою, а також загальну оцінку стану опорно-рухового апарата і м'язової системи в цілому.

До об'єктивних методів самоконтролю належать: спостереження за ЧСС, вимір артеріального тиску, життєвої ємності легенів, вимірювання зросту і маси тіла, показники фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

Найкращою формою організації самоконтролю є ведення щоденника. При визначенні кола показників для самоконтролю треба виходити з практичної необхідності, тобто фіксувати найбільш інформативні показники (табл. 8.1). У щоденнику рекомендується регулярно реєструвати як суб'єктивні, так і об'єктивні дані. Систематичний аналіз щоденника самоконтролю дозволяє вчасно визначити зміни у стані здоров'я, запобігти перевтомі, скоригувати навантаження на наступні заняття.

При веденні щоденника самоконтролю важливо правильно оцінювати окремі показники, лаконічно фіксувати їх у щоденнику.

Самопочуття є суб'єктивною оцінкою стану організму і важливим показником впливу фізичних навантажень. Самопочуття відмічається як добре, задовільне або погане. За поганого самопочуття фіксується характер незвичних відчуттів.

Основними ознаками перевтоми можна назвати такі:

⇨ погіршення якості виконання вправ;

⇨ порушення координації рухів;

⇨ зниження уваги на заняттях, апатія, небажання працювати;

⇨ посилення потовиділення, тремтіння кінцівок та інше. В разі наявності таких ознак необхідно направити спортсмена на ретельний лікарський огляд.

Сон. У щоденнику відмічається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засинання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Таблиця 8.1

Приблизна форма щоденника самоконтролю

№ п/п	Параметри самоконтролю	Дата 12. 04	18. 04	24. 04
1	Самопочуття	Добре	Добре	Невелика втома
2	Сон	8 год, добрий	8 год, добрий	7 год, неспокійний
3	Апетит	Добрий	Добрий	Задовільний
4	ЧСС за 1 хв: до тренування після тренування	 58 72	 – –	 68 82
5	Вага	78	–	77,5
6	Тренувальне навантаження	Високе	Немає	Вище від середнього
7	Порушення режиму	Немає	Був на конференції	Немає
8	Больові відчуття	Немає	Немає	Біль у колінах
9	Спортивні результати	Ривок гирі 24 кг по 80 разів	–	Поштовх гир 24 кг 120 разів

Апетит відмічається як добрий, задовільний, понижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко позначаються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання.

Пульс – важливий показник стану організму. Як правило, при середньому навантаженні ЧСС досягає 130–150 за 1 хв. А на спортивних тренуваннях, за значних фізичних зусиль, ЧСС досягає 180–200 і навіть більше за 1 хв. Після значного навантаження ЧСС повертається до початкових величин через 20–30, а іноді через 30–40 хв. Якщо цей показник більший, то це свідчить про велику втому або наявність якихось відхилень у стані здоров'я.

Вагу тіла рекомендується визначати вранці натщесерце на одних і тих же вагах. Якщо це неможливо робити щоденно, можна обмежитись визначенням ваги один раз на тиждень, в один і той же час. У початковому періоді тренувань вага, як правило, знижується, а потім стабілізується і надалі за рахунок приросту м'язової маси дещо збільшується.

Больові відчуття: біль у м'язах, головний біль, біль у правому або лівому боку і в ділянці серця можуть бути наслідком порушення режиму дня та загального стомлення і форсування тренувальних навантажень. Болі у м'язах у новачків – явище закономірне на першому етапі тренувальних занять. У всіх випадках тривалих больових відчуттів слід звернутися до лікаря.

Спостереження за спортивними результатами є важливим компонентом самоконтролю, вони дають можливість оцінити правильність застосування засобів і методів тренувань і можуть виявити додаткові резерви для зростання фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

Фізичні здібності у процесі правильно організованого багаторічного тренування повинні поліпшуватись. Ефект тренування можна оцінити за допомогою тестування. Дуже важливо правильно користуватись тестами для визначення ефекту спеціалізованих тренувань щодо розвитку фізичних здібностей.

Питання для самоконтролю

1. Розкрийте заходи безпеки під час занять з гирьового спорту.
2. Назвіть причини травм.
3. Розкрийте вимоги до проведення навчально-тренувальних занять з гирьового спорту.
4. Яких заходів слід ужити для профілактики травматизму в гирьовому спорті?
5. Для чого необхідний лікарський контроль у навчально-тренувальному процесі гирьовиків?
6. Що входить до програми медичного обстеження спортсмена?
7. В чому полягає сутність лікарсько-педагогічних спостережень?
8. Що передбачає самоконтроль під час занять гирьовим спортом?

Розділ 9

СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА З ГИРЬОВОГО СПОРТУ У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

9.1. Організація секції з гирьового спорту

Для досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті краще займатися під керівництвом спеціалістів у спортивних секціях, на організованих навчальних і самостійних заняттях, у складі збірних команд різних рангів.

Основною ланкою, яка здійснює навчально-тренувальну роботу з гирьового спорту з широким загалом тих, хто займається, є спортивні секції у ВНЗ. Навчально-тренувальні заняття проводяться тренерами, викладачами згідно з програмами з гирьового спорту для спортивних секцій. Навчальна програма є основним документом, що визначає спрямованість і зміст навчально-тренувальної та виховної роботи зі студентами-спортсменами.

Для залучення студентської молоді до секції з гирьового спорту необхідно загострити її увагу на тому, що заняття тим чи іншим видом спорту накладають відбиток на розвиток окремих м'язових груп, на зовнішність людини в цілому, на ходу, поставу, манеру триматися і т. д. Одні види спорту забезпечують більш

гармонійний розвиток усього тіла, інші розвивають переважно плечовий пояс і м'язи ніг. До ефективних засобів гармонійного розвитку м'язової системи належать вправи з навантаженнями, зокрема з гирями. З їхньою допомогою можна виправити як уроджені, так і набуті дефекти статури (вузькі плечі, сутулість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп тощо).

Питання про те, з якого віку можна застосовувати вправи з навантаженнями, дуже важливе. Насамперед, має значення не паспортний, а біологічний вік. Бувають випадки, коли організм юнака 17 років недостатньо підготовлений до великих навантажень. У період інтенсивного росту тіла спостерігаються відомі диспропорції в розвитку функцій організму. Наприклад, до 16–17 років лінійні розміри серця людини збільшуються в три рази у порівнянні з його розмірами в немовлят, тому нерідко у підлітків зустрічається так звана юнацька гіпертрофія серця, пов'язана з підвищеними потребами організму, що розвивається.

До того ж у хлопців у період статевого дозрівання відбувається природний інтенсивний приріст сили м'язів і їхньої маси. Зв'язки та сухожилля у своєму розвитку з деяким запізненням пристосовуються до збільшеної сили м'язів. У цей період місце прикріплення сухожиль у системі "м'яз – сухожилля – кістка" стає найбільш уразливим і чуттєвим до ушкоджень і перевантажень. Тому навіть сімнадцятилітні студенти можуть застосовувати силові вправи, але навантаження необхідно збільшувати поступово.

Методика навчально-тренувальних занять силовими вправами, в тому числі і гирями, повинна включати в себе поєднання занять силовими вправами із вправами, що розвивають витривалість, спритність, гнучкість, координацію рухів. Дуже важливим для гирьовика є: розпорядок дня, режим харчування, самоконтроль і особиста гігієна.

Ідеального часу для проведення тренувань з навантаженнями, особливо для студентів, майже не існує. Це залежить від розкладу занять, виробничих практик, місця проживання, умов для проведення занять тощо. Краще силові вправи виконувати вдень або ввечері, але ніяк не вранці. Початківцям слід займатися через день, залишаючи час для активного відпочинку, прогулянок, спортивних ігор, занять різними видами спорту, а особливо

корисно займатися циклічними видами спорту, які направлені на виховання витривалості (розвитку серцево-судинної і дихальної систем). Тривалість тренування для початківців починається від 30–40 хв і поступово збільшується до 1,5 год. Необхідно збільшувати час занять по кілька хвилин на тиждень, а навантаження для початківців повинні бути нижчими від середньої величини і спрямовані більшою мірою на розвиток силової витривалості.

Велике значення має правильний підбір вправ і їхня черговість у кожному тренуванні. Найбільш важкі вправи слід виконувати в середині заняття, коли м'язи розігріті і добре підготовлені для силових зусиль.

Для стимулювання навчально-тренувального процесу, після певної підготовки тих, хто займається, можна проводити змагання за спрощеною програмою. Такі змагання повинні носити масовий характер, їх зміст має відповідати віку, статі, фізичній і технічній підготовленості учасників. Для студентів-початківців програму змагань можна спрощувати, зменшивши вагу гир.

Основними формами проведення навчально-тренувальної роботи у спортивних секціях є:

⇨ групові теоретичні заняття – лекції, бесіди;

⇨ практичні заняття і тренування згідно з вимогами програми;

⇨ індивідуальні заняття відповідно до планів тренувальних занять;

⇨ навчально-тренувальні заняття у процесі навчально-тренувальних зборів;

⇨ перегляд та аналіз навчальних кіно- і відеоматеріалів;

⇨ тренерська та суддівська практика;

⇨ участь спортсменів у змаганнях, показових виступах та ін.

Планування навчально-тренувального процесу здійснюється на основі таких документів: навчального плану, навчальної програми та графіка проходження навчального плану.

Документи планування навчально-тренувальної роботи: перспективний план підготовки, річний груповий та індивідуальний плани підготовки спортсменів, розклад занять, списки студентів по групах.

Документами обліку роботи є: журнал роботи тренера-викладача, особисті картки спортсменів, щоденники тренувань, протоколи змагань, книга реєстрації рекордів.

Для проведення тренувальних занять у ВНЗ створюються навчально-тренувальні групи, що розрізняються за статтю, рівнем спортивної майстерності. Для кожної групи визначають свої завдання, методи та засоби тренування, перехідні нормативи з ЗП та СФП, кваліфікаційні вимоги тощо. Кількість спортсменів у групах залежить від рівня їх кваліфікації – чим він вищий, тим менший склад групи.

Заняття проводять за груповими або індивідуальними планами. Групова форма проведення занять дає можливість диференціювати тренувальне навантаження з урахуванням кваліфікації та вагової категорії спортсменів. Індивідуальні заняття проводяться під керівництвом тренера з метою вдосконалення спортивної майстерності з фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовки.

9.2. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з гирьового спорту

Сучасний гирьовий спорт має ряд переваг, які виділяють його серед інших силових видів спорту. Основна з них – це простота організації занять та проведення змагань. Для проведення навчально-тренувальних занять гирьовиків мінімально необхідним є такий інвентар та обладнання (рис. 9.1, 9.2).

1. Набір тренувальних стандартних гир: 8 кг – 2–4 шт., 16 кг – 4–6 шт., 24 кг – 4–8 шт., 32 кг – 4–8 шт. Рекомендується виготовити гирі нестандартної ваги: 14, 20, 28, 30, 33, 34 та 40 кг.

2. Дерев'яні помости (4–5 шт., якщо дозволяє розмір залу) розміром 1,5 x 1,5 м. Відстань між помостами не менше 80 см. Покриття повинно бути рівним та не допускати ковзання.

3. Допоміжне устаткування та інвентар:

⇨ штанга з комплектом дисків – 2–3 шт.;

⇨ стійка для присідань – 1–2 шт.;

⇨ лавка для жиму лежачи – 1 шт.;

⇨ гімнастична стінка – 2–3 шт.;
⇨ перекладина – 2 шт.;
⇨ бруси – 1шт.;
⇨ тренажер для пресу – 2–3 шт.;
⇨ гімнастична палиця для розвитку гнучкості – 2–3 шт.;
⇨ гімнастична лавка – 2–3 шт.;
⇨ ваги (медичні або електронні) – 1 шт.;
⇨ ємність для магнезії – 1шт.;
⇨ настінний годинник із секундною стрілкою – 1 шт.;
⇨ стенди для документації – 2–4 шт.

Також для проведення навчально-тренувальних занять та досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті необхідно створити елементарні комфортні умови у спортивному залі.

До них належать:

☞ необхідна площа для занять, що визначається виходячи з гігієнічної норми – 4 м^2 на одну людину;

☞ вологість повітря – 35–60 % ;



Рис. 9.1. **Обладнання спортивного залу з гирьового спорту у Житомирському військовому інституті**

☞ штучне освітлення – краще застосовувати люмінесцентні лампи;

☞ покриття підлоги повинно бути з низькою теплопровідністю, неслизьким, еластичним, без щілин, дерев'яним або синтетичним;

☞ зал повинен провітрюватися;

☞ стіни спортзалу повинні бути рівними й не мати виступів (панелі стін на висоті 2 метрів покривають світлою масляною фарбою, що дає можливість протирати їх);

☞ на стінах перед помостами рекомендується розмістити дзеркала для самоспостереження за правильністю виконання вправ;

☞ висота спортзалу – не менше 2,5 метрів;

☞ опалювання залу повинне забезпечувати температуру 18–22 °С.

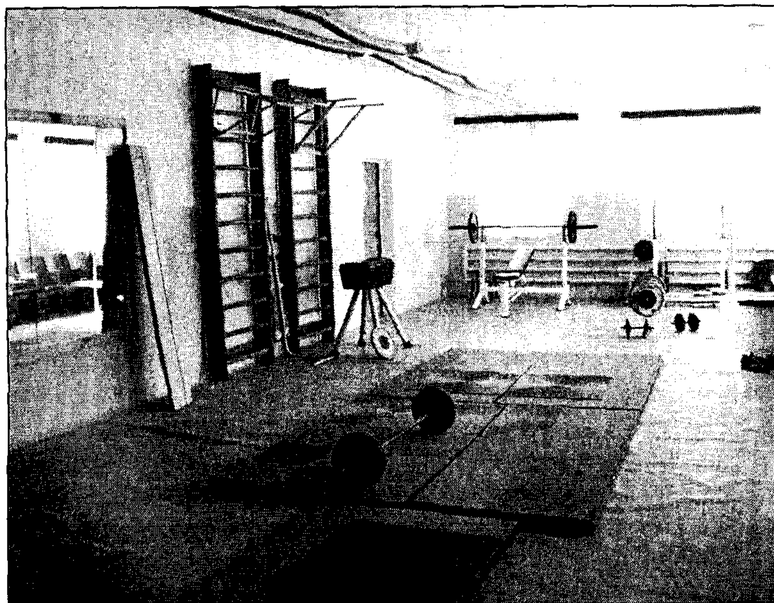


Рис. 9.2. **Розміщення інвентарю у залі для занять з гирьового спорту**

До сприятливих умов слід віднести також наявність роздягальні, душових кабінок, кабінету тренера, лікаря, кімнати зберігання інвентарю для прибирання. Бажано, щоб спортивний зал розміщувався поряд із стадіоном, оскільки кросова підготовка посідає значне місце у тренувальному процесі гирьовиків. Для оптимізації умов до тренувальних занять рекомендується включати музичний супровід, який сприятливо діє на організм спортсмена.

Питання для самоконтролю

1. Як організувати секцію з гирьового спорту?
2. Назвіть основні форми проведення навчально-тренувальної діяльності у спортивних секціях.
3. Яке матеріально-технічне забезпечення необхідне для організації навчально-тренувального процесу з гирьового спорту?

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

У гирьовому спорті багато термінів запозичені з важкої атлетики. В той же час специфіка змагань з гирьового спорту, особливості тренування вимагають від фахівців знання основних термінів, що застосовуються в цьому виді спорту. На практиці дуже багато термінологічних понять мають довільне тлумачення, що ускладнює роботу тренерів і суддів. У зв'язку з цим навчально-тренувальний процес у гирьовому спорті слід починати із знайомства з термінологією.

Вагові категорії – спосіб розподілення спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участю у них за відносно рівних умов.

Важка гиря – гиря, вага якої більша від змагальної.

Виштовхування – основна фаза у структурі поштовху. Надання прискорення гирям угору за рахунок різкого розгинання ніг.

Вправи для загального розвитку – вправи для розвитку фізичних якостей спортсмена.

Вставання – розгинання ніг спортсмена після підсіду.

Гіпертрофія – збільшення товщини м'язових волокон спортсменів під час тренувальних занять з обтяженнями.

Груди – скорочена назва великих та малих грудних м'язів.

Дожим – виконання завершальної фази змагальної вправи з помилкою, яка визначається як дожим снаряда руками (рукою).

Жим – піднімання гирі догори силою м'язів тулуба та рук.

Жонглювання – вправи з гирями на спритність: підкидання, ловля, обертання та передавання гирі партнеру тощо.

Змагальна гиря – стандартна гиря, вага якої визначена положенням про змагання (16, 24, 32 кг).

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження або кількість виконаної роботи за визначений період часу. Визначається у відсотках відносно максимальних досягнень спортсменів у змагальних вправах. Може розраховуватися за тренувальне заняття, тижневий чи місячний цикли тощо.

Комплекс – виконання у 2–4 серіях запланованої програми різних за характером вправ.

Легка гиря – гиря, вага якої менша від змагальної.

Мах – маятниковий рух гирі в тому чи іншому напрямку.

Мертва точка – найзручніша нефіксуюча стійка атлета з гирею (гирями) перед виконанням основної фази (частини) того чи іншого прийому або вправи.

М'язова маса – об'єм м'язової тканини тіла спортсмена чи окремої його частини.

Напівпоштовх – виштовхування гир від грудей до рівня голови.

Нахил – згинання тулуба вперед або вбік.

Обсяг навантаження – кількість підйомів гир з урахуванням їх ваги за визначений проміжок часу.

Перехоплення – фаза у структурі ривка у гирьовому спорті. Зміна руки на дужці гирі після завершення замахування.

Підвідні вправи – окремі частини змагальних вправ або спеціально підібраних вправ, схожі за структурою руху з навчальними, які застосовують під час навчання техніки.

Підрив – заключне зусилля при підйомі двох гир на груди або в ході виконання ривка.

Підсід – невелике згинання ніг у колінах.

Підхід – безперервна серія повторень.

Плечі – скорочена назва дельтоподібних м'язів.

Повторення (піднімання) – одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Поштовхові вправи – група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки поштовху.

Програма – визначений комплекс вправ, який виконується за окреме тренувальне заняття чи протягом визначеного періоду часу.

Просовування кисті – зміщення кисті всередину дужки гирі до упору основою великого пальця у внутрішню її сторону.

Ривкові вправи – група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки ривка.

Спеціально-підготовчі вправи – вправи, що схожі за своєю структурою з навчальними, які виконують при навчанні або виправленні помилок у техніці.

Сума двоборства – підсумкове досягнення спортсмена, що складається з результатів змагальних вправ.

Тренувальне навантаження – основний чинник тренування, що визначає міру впливу фізичних вправ на організм спортсменів. Характеризується обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи.

Фаза – складова частина періоду, у процесі виконання якої визначаються кількісні та якісні зміни у структурі рухів.

Фіксація – утримування гирі (гир) на грудях або вгорі на прямих руках, у нерухомому положенні, відповідно до правил змагань.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

Акишин Б. А. Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе / Б. А. Акишин // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4. – С. 17–18.

Андреев А. С. Методические рекомендации по организации и проведению спортивных соревнований по гиревому спорту / А. С. Андреев. – К.: КВИРТУ, 1982. – 31 с.

Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібн. / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.

Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету "Физическая культура" / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 2. – С. 47–54.

Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. 2010. № 5. С. 3 7.

Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Долженко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 17–21.

Аптекарь М. Л. Отечественной тяжелой атлетике 90 лет / М. Л. Аптекарь // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1975. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 46–47.

Аптекарь М. Л. Тяжелая атлетика в СССР в 1945–1950 гг. / М. Л. Аптекарь // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1977. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – С. 71–76.

Архангородський З. С. Гирьовий спорт / З. С. Архангородський. – К. : Здоров'я, 1980. – 72 с.

Ахметов Р. Ф. Силова підготовка спортсменів-гирьовиків та її зв'язок з ефективністю тренувального процесу / Р. Ф. Ахметов, В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, О. М. Боярчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII). – 2010. – № 12. – С. 7–10.

Баймухаметов Р. М. Гиревой спорт : учебн. пособие / Р. М. Баймухаметов. – СПб. : ВДКИФК, 1996. – 110 с.

Балогх М. Гиревой спорт в Германии / М. Балогх : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. "Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации". – Керчь : МФГС, 2009. – С. 8–10.

Бальсевич В. К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50–53.

Баранов В. В. Гиревой спорт как средство профилированного физического воспитания студентов / В. В. Баранов // Гиревой спорт – 2002 : Справочник. – Рыбинск: МФГС, 2002. – С. 92–96.

Баранов В. В. Упражнения с гирями в физическом воспитании студентов / В. В. Баранов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 51–53.

Барыбина Л. Н. Результаты применения спортивно-ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Л. Н. Барыбина, Е. В. Церковная, И. Ю. Блинкин // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2008. – №4. – С. 35-37.

Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 126 с.

Бойко Д. В. Морфофункціональний стан спортсменів-гирьовиків / Д. В. Бойко, К. В. Пронтенко, О. С. Мягченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наукових праць; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2011. – Вип. 11 – С. 229–233.

Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III–IV рівнів акредитації / Д. В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2012. – № 1. – С. 22–25.

Болобан В. Н. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой / В. Н. Болобан, Т. Е. Мистулова // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 2. – С. 27–30.

Борисевич С. А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков : учеб.-метод. пособие / С. А. Борисевич, С. Б. Толстов. – Тюмень : ТГСХА, 2005. – 40 с.

Будний В. С. Запобігання травматизму серед студентів під час занять гирьовим спортом / В. С. Будний, В. П. Ігнатенко, В. Р. Небесний // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т.1. – С. 43–46.

Вакуленко М. Ф. Штанга й гирі / М. Ф. Вакуленко, В. В. Шликов, Г. М. Власов. – К : Здоров'я, 1973. – 104 с.

Вальков Л. В. Гири противоречий на ногах у гиревого спорта / Л. Вальков // Спортивная жизнь России. – 1999. – № 5. – С. 24–25.

Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Львів : НП, 2004. – 52 с.

Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц. В. Весловуцький. – К. : Здоров'я, 1984. – 104 с.

Волков В. Л. Особливості організації спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів різних регіонів світу / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2007. – № 4. – С. 25–28.

Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська література, 2002. – 296 с.

Вольова підготовка як основний напрямок психологічної підготовки спортсменів у гирьовому спорті / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, Р. В. Михальчук, С. М. Безпалий // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наукових праць; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39) – С. 100–107.

Воропаев В. И. Гиревой спорт в учебном процессе по физическому воспитанию / В. И. Воропаев // Тезисы областной научно-практ. конф. – Воронеж : ВАУ, 1988. – С. 47–48.

Воропаев В. И. О методике тренировки гиревиков / В. И. Воропаев // Тяжелая атлетика : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 43–47.

Воропаев В. И. Разминка в гиревом спорте / В. И. Воропаев // Гиревой спорт – 2001 : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – С. 69–71.

Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Сов. спорт, 2002. – 272 с.

Гиревой спорт / авт.-сост. А. М. Горбов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2005. – 192 с.

Гиревой спорт : ежегодник – 2010 / авт.-сост. В. Н. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : Полісся, 2011. – 104 с.

Гиревой спорт : ежегодник – 2011 / авт.-сост. В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : Полісся, 2012. – 104 с.

Гиревой спорт : ежегодник – 2012 / авт.-сост. К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. М. Романчук, С. В. Романчук; под общ. ред. Ю. В. Щербины. – Житомир : Полісся, 2013. – 100 с.

Гиревой спорт в России и в мире / под ред. С. Рачинского. – С-Пб. : ООО Издательство : Наша деловая пресса, 2009. – 60 с.

Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.]; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир : ЖВІНАУ, 2011. – 880 с.

Гирьовий спорт. Програма для колективів фізкультури та спортивних шкіл України / В. Г. Олешко, Ю. В. Щербина. – К. : Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1997. – 71 с.

Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук.-метод. каб., Федер. гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.

Головченко В. А. Гири в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений / В. А. Головченко, Е. К. Плотников, В. В. Павликов // Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. – Керчь : МФГС, 2009. – С. 39–41.

Гольша И. В. Гиревой спорт в структуре физической подготовки учащейся молодежи / И. В. Гольша // Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. – Алушта : МФГС, 2007. – С. 54–56.

Гомонов В. Н. Основные этапы процесса обучения в гиревом спорте и их характерные особенности / В. Н. Гомонов, Б. В. Махоткин, С. А. Гамзов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н. Д. : РГСУ, 2003. – С. 31–37.

Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я : наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – 2004. – № 7. – С. 130–132.

Грибан Г. П. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Проблеми фізичного виховання студентів : матер. всеукр. наук.-метод конф. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2003. – С. 25–26.

Грибан Г. П. Гирьовий спорт : метод. розробки для студентів спортивного відділення, викладачів і тренерів / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир : ДАЕУ, 2005. – 54 с.

Грибан Г. П. Атлетическая гимнастика : учеб. пособ. / Г. П. Грибан, Н. Т. Пучков, П. П. Фесечко; под общ. ред. Г. П. Грибана. – М., 1992. – 328 с.

Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2008. – 122 с.

Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2009. – 594 с.

Грибан Г. П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах / Г. П. Грибан. – Житомир : ДАЕУ, 2005. – 124 с.

Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2008. – 168 с.

Гулбані Р. Ш. Корекція постави студентів 18-19 років шляхом зміцнення "м'язового корсета" / Р. Ш. Гулбані, А. О. Коса // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2010. – № 5. – С. 40–43.

Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 338 с.

Десятников Г. А. Сравнительный анализ развития становой силы у студентов, занимающихся в различных секциях / Г. А. Десятников // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – 2011. – №1. – С. 56–59.

Динаміка показників витривалості та працездатності у гирьовиків різної кваліфікації / [В. М. Романчук, Д. В. Бойко, О. С. Мягченко та ін.] : зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств". – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2011. – Вип. 5. – С. 169–174.

Добровольский О. С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования / О. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов : монография. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2003. – 108 с.

Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / А. В. Домашенко. – Львів, 2003. – 20 с.

Драга В. В. К истории развития гиревого спорта в Украине / В. В. Драга : матер. 1-й междун. науч.-практ. конф. "Исторические и прикладные аспекты развития гиревого спорта". – К., 1998. – С. 4.

Драга В. В. Тяжелоатлеты Украины / В. В. Драга, П. Н. Кравцов. – К. : Здоровье, 1985. – 176 с.

Драга В. В. Богатирі України / В. В. Драга, Д. К. Котко. – К. : Здоров'я, 1972. – 155 с.

Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.

Жула Л. В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток ВНЗ у процесі занять з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Л. В. Жула. – Чернігів, 2010. – 20 с.

Журин И. А. Профессионально значимый уровень развития общей выносливости студентов и подготовка спортсменов в вузе : [тезисы докладов научно-практической конференции] / И. А. Журин. – Минск, 1991. – С. 45.

Зайцев Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю. М. Зайцев, Ю. И. Иванов, В. К. Петров. – М. : Сов. спорт, 1991. – 48 с.

Залежність рівня спортивної майстерності від показників розвитку фізичних якостей гирьовиків різної кваліфікації та різних вагових категорій / В. В. Пронтенко, В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, О. М. Боярчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2010. – Вип. 81. – С. 649–653.

Залесский М. Как стать сильным / М. Залесский. – М.: "Росмэн", 2000. – 126 с.

Залесский М. Сильнее самого себя / М. Залесский // Наука и жизнь. – 1983. – № 2. – С. 142–149.

Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. – Київ, 2008. – 22 с.

Зеленюк О. В. Гирьовий спорт як дієвий засіб формування маскулінності у студентів-юнаків / О. В. Зеленюк, А. В. Бикова, Ю. В. Щербина // Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. – Керчь : МФГС, 2009. – С. 33–38.

Зянкин А. Н. Сила : ее развитие и динамика у студенческой молодёжи в период обучения в вузе / А. Н. Зянкин // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – 2011. – №2. – С. 44–47.

Кириченко Т. Г. Жінки-атлети кінця XIX – початку XX століття як пропаганда розвитку гирьового спорту / Т. Г. Кириченко, К. В. Прон-

тенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – Вип. 10. – С. 249.

Кириченко Т. Г. Історія гирьового спорту: навч. посібник / Т.Г. Кириченко, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : Полісся, 2006. – 184 с.

Козлов А. В. Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно-ориентированной физкультурной деятельности / А. В. Козлов, А. В. Лотоненко, И. Б. Щербакова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : научный журнал. – 2009. – № 2. – С. 54–58.

Коник Г. А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] / [Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002N4/p41-45.htm

Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – С. 54–60.

Криличенко О. В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О. В. Криличенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2011. – № 7. – С. 45–49.

Круцевич Т. Ю. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 51–55.

Круцевич Т. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Т. Ю. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль, 1997. – С. 30–31.

Кульчицький З. Й. Особливості психологічних показників у спортсменів гирьового спорту за різних погодних умов / З. Й. Кульчицький // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2011. – № 6. – С. 67–70.

Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / В. С. Лавренюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2011. – № 6. – С. 74–77.

Лапутин Л. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Л. П. Лопутин, В. Г. Олешко. – К. : Здоров'я, 1982. – 120 с.

Лепёшкин В. А. Силовые упражнения. Гири : учеб. пособие для занятий с учащимися 10-11 классов / В.А. Лепёшкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 126 с.

Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник для фізкультурних ВУЗів / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

Лопатин Е. В. Общая физическая выносливость и возможности её развития в гиревом спорте / Е. В. Лопатин, С. Л. Руднев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : метер. 1-й Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 64–68.

Лопатин Е. В. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте / Е. В. Лопатин, С. Л. Руднев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : метер.1-й Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 58–64.

Магльований А. В. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами / А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, Є. І. Мороз // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : науковий журнал. – 2011. – № 1. – С. 80–83.

Маглеваный А. В. Характеристика показателей кардиореспираторной системы студентов, занимающихся гиревым спортом / А. В. Маглеваный, И. М. Шимечко, А. М. Боярчук, О. Ю. Иваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : науковий журнал. – 2011. – № 2. – С. 78–80.

Марченко О. Ю. Відношення студентів, які займаються та не займаються спортом, до занять фізичним вихованням / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2009. – № 9. – С. 88–91.

Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.

Мелихов Л. Е. Полюби гири : метод. рекомендации для самостоятельных занятий с отягощениями / Л. Е. Мелихов, В. П. Паньков. – Мелитополь : МИМСХ, 1992. – 75 с.

Михальчук Р. В. Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України / Р. В. Михальчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.

Мороз О. А. Пути совершенствования женского гиревого спорта / О. А. Мороз : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. "Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации". – Керчь: МФГС, 2009. – С. 50-51.

Муминов В. И. Методика «снижения веса отягощения» и ее влияние на спортивный результат в гиревом спорте / В. И. Муминов, Э. В. Муминов // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – СПб. : ВИФК, 2004. – С. 92–93.

Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєва, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2010. – № 8. – С 74–77.

Огнистий А. В. Студентський спорт в умовах Болонської декларації - проблеми та перспективи / А. В. Огнистий, О. В. Бірюков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2009. – № 12. – С. 132–136.

Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – К. : Полімед, 2005. – 254 с.

Олешко В. Г. Основи побудови тренувального процесу важкоатлеток різних груп вагових категорій / В. Г. Олешко, С. О. Пуцов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2008. – № 12. – С. 103–110.

Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы “спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1–2. – С. 30–33.

Олешко В. Г. Использование тренировочных средств легкоатлетами и спортсменами силовых видов спорта в подготовительном периоде / В. Г. Олешко, В. Д. Полищук, Ю. А. Лутовинов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2010. – № 8. – С. 71–73.

Опанасюк Ф. Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів / Ф. Г. Опанасюк, Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.

Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту : навч.-метод. посібник / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко. – Житомир : ЖВІНАУ, 2008. – 184 с.

Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Протенко, В. В. Протенко : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

Пальцев В. М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук / Пальцев Владимир Максимович. – Омск, 1994. – 148 с.

Пилипко В. Ф. Обґрунтування ефективності застосування тренувальних завдань для вдосконалення процесу підготовки спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / В. Ф. Пилипко. – Харків, 2003. – 193 с.

Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.

Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Плотников Е. К. Использование гиревого фитнеса в подготовке спортсменов-гиревиков / Е. К. Плотников, М. В. Кошарная // Гиревой спорт : ежегодник – 2012 (7). – Житомир : Полісся, 2013. – С. 74.

Поляков В. А. Гиревой спорт : метод. пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

Пономарев И. Е. Развитие силовых качеств с помощью внедрения в учебный процесс гиревого спорта / И. Е. Пономарев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : матер. 1-й Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 99–104.

Попрошаев А. В. Приемущества секционной формы организаци учебного процесса по дисциплине "Физическое воспитание" / А. В. Попрошаев, А. В. Мунтян // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – 2011. – № 4. – С. 67–71.

Поштовх гир за довгим циклом як самостійний вид гирьового спорту на сучасному етапі / В. Я. Андрейчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. В. Недоля // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів, 2013. – Вип. 107. – Т. 2. – С. 89–94.

Правила змагань з гирьового спорту / Упорядн. Ю. В. Щербина, В. Г. Олешко. – К. : Хрещатик, 1992. – 32 с.

Пронтенко В. В. Значення загальної витривалості у гирьовому спорті та шляхи її розвитку / В. В. Пронтенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матер. 5-ї Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДІФК, 2006. – С. 112–113.

Пронтенко В. В. Динаміка росту результату у гирьовому спорті в залежності від силових показників спортсмена / В. В. Пронтенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Вип. 10. – Т. 2. – С. 350–353.

Пронтенко В. В. Ефективність спортивної підготовки гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту / В. В. Пронтенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 238–242.

Пронтенко В. В. Зв'язок кваліфікаційних вимог з гирьового спорту з результатами спортсменів / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук, С. В. Романчук : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. "Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации". – Керчь : МФГС, 2009. – С. 69–72.

Пронтенко В. В. Зв'язок сили м'язів рук з результатом у ривку гирі / В. В. Пронтенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2013. – Вип. 112. – С. 196–199.

Пронтенко В. В. Методики тренувань спортсменів-гирьовиків у різних школах України з гирьового спорту / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, С. В. Романчук : зб. тез IV міжн. (інтернет) наук.-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств". – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 142–146.

Пронтенко В. В. Напрямки удосконалення правил змагань з гирьового спорту / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, В. М. Романчук : матер. 6-й междунар. науч.-практ. конф. "Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации". – Керчь : МФГС, 2012. – С. 83–85.

Пронтенко В. В. Обгрунтування необхідності удосконалення тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, С. В. Романчук // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. пр. III міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 54–59.

Пронтенко В. В. Особливості техніки виконання вправ класичного двоборства спортсменами-гирьовиками різної кваліфікації / В. В. Пронтенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наукових праць ; за ред. Г. М. Арзютова.

К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11 (38) – С. 83–87.

Пронтенко В. В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз вих. і спорту : спец. 24.00.01. "Олімпійський і професійний спорт" / В. В. Пронтенко. – Львів, 2011. – 20 с.

Пронтенко В. В. Рациональность разминки спортсменов-гиревиков / В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. "Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта". – Алушта : МФГС, 2007. – С. 40-41.

Пронтенко В. В. Сучасна історія гирьового спорту / В. В. Пронтенко, Т. Г. Кириченко, К. В. Пронтенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. – С. 37–41.

Пронтенко К. В. Вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко // Сучасний стан та перспективи розвитку фізичної підготовки військовослужбовців в системі бойового навчання військ (сил) Збройних Сил та інших силових структур України : матеріали наук.-метод. конф. 28-29 листопада 2013 р. – К., 2013. – С. 135–140.

Пронтенко К. В. Вплив занять гирьовим спортом на фізичне здоров'я курсантів ВВНЗ операторського профілю у процесі навчання / К. В. Пронтенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ "Українські технології", 2008. – Вип. 12. – Т. 4. – С. 183–188.

Пронтенко К. В. Гирьовий спорт в дореволюційній Україні / К. В. Пронтенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали 6-ї Всеукр. студ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 462–467.

Пронтенко К. В. Еволюція та сучасний стан жіночого гирьового спорту в Україні / К. В. Пронтенко, О. С. Мягченко, В. В. Пронтенко : збірник наукових праць "Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини". – Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 3. – С. 168–175.

Пронтенко К. В. Моделі фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків у вправах класичного двоборства / К. В. Пронтенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наукових праць; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11 (38) – С. 88–93.

Пронтенко К. В. Порівняльний аналіз тренувального процесу у гирьовому спорті та важкій атлетиці / К. В. Пронтенко, Т. Г.Кириченко,

В. В. Пронтенко // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журн. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2006. – С. 26–28.

Пронтенко К. В. Профілактика травм опорно-рухового апарату у спортсменів-гирьовиків / К. В. Пронтенко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини". – Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2013. – Вип. 6. – С. 199–204.

Пронтенко К. В. Развитие силы средствами гиревого спорта у курсантов в процессе обучения / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : матеріали відкритої наук.-метод. конф. "Фізична підготовка військовослужбовців", 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 170–173.

Пронтенко К. В. Сужение спортивной специализации как путь достижения максимальных результатов в гиревом спорте / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. "Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта". – Алушта : МФГС, 2007. – С. 42–43.

Пронтенко К. В. Сучасний стан та ефективність психологічної підготовки у гирьовому спорті / К. В. Пронтенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С. 269–271.

Пронтенко К. В. Фізична працездатність спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, З. П. Павловська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 233–237.

Рагушенко В. Ф. Гиревой спорт на новом этапе / В. Ф. Рагушенко // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1986. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 47–50.

Рассказов В. С. Гиревой спорт. Методические рекомендации по организации соревнований / В. С. Рассказов. – Рыбинск : МФГС, 2003. – 10 с.

Рассказов В. С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В. С. Рассказов. – МФГС, 2004. – 33 с.

Рассказов В. С. Удаль молодецкая. (История гиревого спорта) / В. С. Рассказов. – Рыбинск : МФГС, 2003. – 34 с.

Реалізація класифікаційних нормативів спортсменами в поштовху гир за довгим циклом / В. Я. Андрейчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, В. В. Недоля // Спортивна наука України. – 2013. – № 3. – С. 27–31. – Режим доступу: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive.

Ревін П. П. Гирьовий спорт : навчальний посібник для фізкультурних вузів / П. П. Ревін. – Львів, 1996. – 81 с.

Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять / [В. М. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, Д. В. Бойко] : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2012. – 224 с.

Романчук В. М. Ефективність програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту / В. М. Романчук, В. В. Бойко, К. В. Пронтенко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка "Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини". – Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 5. – С. 210–219.

Ромашин Ю. А. Концептуальные основы учебно-тренировочного процесса в гиревом спорте / Ю.А. Ромашин // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : матер. 1-й Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 14–31.

Ромашин Ю. А. Техника, методика обучения, тренировки и планирование / Ю. А. Ромашин // Гиревой спорт и силовые шоу-программы. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – С. 3–45.

Рыбковский А. Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : учеб. пособие / А. Г. Рыбковский. – Донецк, 2003. – 160 с.

Рябченко А. В. Начало работы с юными гиревиками / А. В. Рябченко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2003. – С. 73–80.

Салатенко І. О. Основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / І. О. Салатенко : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – Т. 1. – С. 138–140.

Сандалов Ю. А. Первый чемпионат СССР по гиревому спорту / Ю. А. Сандалов // Тяжелая атлетика : ежегодник, 1986. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 40–43.

Семенова Е. А. Гендерный вопрос как важный компонент повышения статуса гиревого спорта в Украине / Е. А. Семенова : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. "Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта". – Алушта : МФГС, 2007. – С. 16–17.

Семенова Е. А. Гиревой спорт как средство воспитания здоровой молодежи и профилактики социальных заболеваний / Е.А. Семенова // Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации : матер. 5-й междунар. науч.-практ. конф. – Керчь : МФГС, 2009. – С. 22–25.

Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.

Танянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Танянський, Л. Барибіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. С. 166–169.

Тарасов А. И. Гиревой спорт в вузе и проблемы отбора / А. И. Тарасов : матер. 1-й науч.-практ. конф. "Исторические и прикладные аспекты развития гиревого спорта". – К. : МФГС, 1998. – С. 8.

Тарасов А. И. Использование гирь разных весов для подготовки спортсменов массовых разрядов / А. И. Тарасов : матер. 1-й науч.-практ. конф. "Исторические и прикладные аспекты развития гиревого спорта". – К. : МФГС, 1998. – С. 14.

Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99–102.

Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008.

Тихонов В. Ф. Основы гиревого спорта : обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебн. пособие / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховей, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132 с.

Тюркина Л. Л. Исторический путь развития гиревого спорта / Л. Л. Тюркина, Я. В. Тюркин : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. "Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта". – Алушта : МФГС, 2007. – С. 18–19.

Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації у підготовчому періоді / В. М. Романчук, В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, О. М. Боярчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15 : у 4 т. – Львів : ЛДУФК, 2011. – Т. 1. – С. 270–274.

Фізичне виховання : навч. посібник / [М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін.]. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.

Формування психологічної стійкості спортсменів-гирьовиків до змагальної діяльності / К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко, Р. В. Михальчук, С. М. Безпалий // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів, 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С. 272–275.

Фролов А. Ф. Гиревой спорт и здоровье / А. Ф. Фролов, В. А. Литвинов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : матер. 1-й Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д. : РГСУ, 2003. – С. 96–99.

Хайруллин Р. А. Гиревой спорт: учеб.-метод. пособие / Р. А. Хайруллин, Ю. А. Ромашин, А. П. Горшенин. – Казань : ЦОП, 2004. – 96 с.

Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Изд. центр "Академия", 2002. – 480 с.

Черепов А. В. Общие рекомендации для начинающих заниматься гиревым спортом / А. В. Черепов, Н. С. Задорожный, Ю. Д. Чернявский : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. "Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта", 27–29 сент. 2007 г. – Алушта, 2007. – С. 46.

Чернозуб А. А. Характер изменений показателей состава тела у студентов в процессе занятий физической культурой с использованием комплексов атлетизма / А. А. Чернозуб // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – 2011. – № 3. – С. 9–103.

Чернявський Ю. Д. Використання вправ з гирями в заняттях атлетичною гімнастикою для студентів ВНЗ / Ю. Д. Чернявський, М. С. Задорожний, О. В. Черепов : матер. 4-й междунар. науч.-практ. конф. "Теоретические и прикладные аспекты развития гиревого спорта", 27–29 сент. 2007 г. – Алушта, 2007. – С. 61.

Чух А. М. Розвиток сили / А. М. Чух. – Харків : ХДАФК, 2003. – 163 с.

Шагеева Л. Г. Биомеханические основы гиревого спорта / Л. Г. Шагеева, Э. В. Муминов // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – СПб. : ВИФК, 2004. – С. 143–144.

Шапошников Ю. Гири – русская игра // Спортивная жизнь России. – 1997. – № 10. – С. 22–23.

Шапошников Ю. На арене женщины-атлеты / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 1990. – № 5. – С. 116–117.

Шапошников Ю. Упражнения с гирями / Ю. Шапошников // Наука и жизнь. – 1980. – № 4. – С. 140–141.

Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль : Збруч, 2000. – 184 с.

Шевцов В. В. Динамика показателей АД и ЧСС у занимающихся гиревым спортом / В. В. Шевцов // Сибирь и олимпийское движение: тезисы регион. науч.-практ. конф. – Омск, 1993. – С. 70–72.

Щербина Ю. В. Гирь восхитительный полёт / Ю. В. Щербина. – К., 1998. – 118 с.

Щербина Ю. В. З історії гирьового спорту / Ю.В. Щербина // Нац. ун–т "Києво-Могилянська академія". Наукові записки. – Т. 19. – Спец. випуск у 2 частинах. – Ч. 2. – К.: "Києво-Могилянська академія", 2001. – С. 337–338.

Щербина Ю. В. Особенности выполнения толчка гирь у женщин / Ю. В. Щербина, Е. А. Семенова : матер. 6-й междунар. науч.-практ. конф. "Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации". – Керчь : МФГС, 2012. – С. 55–58.

Щербина Ю. В. Установчі документи з гирьового спорту : практичний довідник / Ю. В. Щербина. – К. : ФГСУ, 2006. – 52 с.

Юзькевич Н. Обґрунтування необхідності впровадження вправ з гирями до фізичного виховання студенток ВНЗ України / Н. Юзькевич, Р. Загоровський // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матер. II міжнар. наук.-практ. конф. – К. : НАУ, 2013. – Т.1. – С. 67–69.

Baranov V. V. Weightball Exercises as the Means of Developing Students Professionally-Applied Abilities / V. V. Baranov // 3-rd International scientific-applied conference "Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting". – Athens : IWBF, 2002. – P. 7.

Clausen J. P. Effect of Physical Training and Cardiovascular Adjustments to Exercise in Man // Physiological Reviews. – 1977. – № 57. – P. 779–816.

Coggan A. R. Adaptations to Endurance Training : Substrate Metabolism During Exercise / A. R. Coggan, B. D. Williams // Exercise Metabolism. – Human Kinetics, 1999. – P. 177–210.

Elkins D. Ghirevoy Sport and Veterans / D. Elkins // 5-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Kerch : IWBF, 2009. – P. 102.

Garcia by M. The First All Women's Kettlebell Lifting Team / Garcia by M. // 5-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Kerch : IWBF, 2009. – P. 52–53.

Patten L. A Brief History of GS in the USA / L. Patten // 5-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». – Kerch : IWBF, 2009. – P. 19–20.

Sale D. G. Neural Adaptation to Strength Training / D. G. Sale // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 249–265.

Shvydkiy V. S. Interdependence between the Showings of Brush Dynamometry and Results in a Dash in Weightball Lifting // 3-rd international

scientific-applied conference «Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting». – Athens : IWBF, 2002. – P. 11.

Signevich I. V. The Prospects of Development of Weightball Lifting / I. V. Signevich // 3-rd International Scientific-Applied Conference «Conditions and Problems of Development of Weightball Lifting». – Athens : IWBF, 2002. – P. 5.

Weinberg R. S. Foundations of Sport & Exercise Psychology : Third Edition / R. S. Weinberg, D. Gould. – Human Kinetics, 2003. – 586 p.

Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costiill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ТИПОВІ ПЛАНИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗА АВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ

Таблиця 1

План
проведення навчально-тренувального заняття
зі студентами на I етапі інноваційної програми

1. Завдання: розвиток основних фізичних якостей (загальної витривалості, силових якостей, гнучкості), зміцнення організму, покращання функціональних можливостей основних систем організму.
2. Місце проведення: стадіон та спортивний зал гирьового спорту.
3. Тривалість: 90 хвилин.
4. Матеріальне забезпечення: гирі вагою 16 кг – 10 шт., 20 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., штанга у комплекті, гімнастичні перекладини, бруси.

1. Завдання: розвиток основних фізичних якостей (загальної витривалості, силових якостей, гнучкості), зміцнення організму, покращання функціональних можливостей основних систем організму.
2. Місце проведення: стадіон та спортивний зал гирьового спорту.
3. Тривалість: 90 хвилин.
4. Матеріальне забезпечення: гирі вагою 16 кг – 10 шт., 20 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., штанга у комплекті, гімнастичні перекладини, бруси.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
I.	**Підготовча частина**	**20**		
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.	5		Перевірка наявності студентів та їх готовності до заняття.
2.	Проведення загальної розминки.	15	Вправи в русі, на місці, для м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, рук, ніг.	Проводити потоком, кожну вправу виконати 5–10 разів.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
II.	**Основна частина**	**65**		
1.	Крос 3000 м.	15	Пробігти дистанцію у середньому темпі.	Для розвитку загальної витривалості.
2.	Виконання вправи «вистрибування із повного присіду».	6	10, 15, 20 разів	Для розвитку сили м'язів ніг та загальної витривалості.
3.	Виконання вправи «жим штанги лежачи».	10	50 кг / 6–10 разів у 3–4 підходах.	Для м'язів плечового поясу, рук та грудних м'язів. Вправу виконати вузьким хватом.
4.	Виконання вправи «нахили з гирею за головою».	6	24 кг / 20, 25, 30 разів	Для м'язів ніг та черева.
5.	Виконання вправи «тяга гирі до підборіддя».	6	20 кг / 10 разів у 3 підходах.	Для м'язів спини та рук.
6.	Виконання вправи «підтягування».	10	10 разів у 3 підходах.	Для м'язів рук, спини та черева.
7.	Виконання вправи «згин.-розгин. рук в упорі на брусах».	6	10–15 разів у 3 підходах.	Для м'язів плечового поясу, рук та черева.
8.	Виконання вправи «згин.-розг. тулуба».	6	15, 20, 25 разів.	Для м'язів черева та спини.
III.	**Заключна частина**	**5**		
1.	Вправи для розслаблення м'язів та відновл. дихання.	2	Ходьба 50 м, вис на перекладині 1 хв.	Виконати самостійно.
2.	Вправи на гнучкість.	2	Прокручування гімнастичної палиці – 4–6 разів	Для гнучкості плечових суглобів.
3.	Підбиття підсумків	1		

Таблиця 2

План
проведення навчально-тренувального заняття
зі студентами на II етапі інноваційної програми

1. Завдання: розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, удосконалення техніки виконання класичних вправ з гирями, розширення функціональних можливостей організму, розвиток психологічних якостей.

2. Місце проведення: зал гирьового спорту.

3. Тривалість: 90 хвилин.

4. Матеріальне забезпечення: гирі вагою 16 кг – 8 шт., 20 кг – 2 шт., 24 кг – 6 шт., 28 кг – 2 шт., штанга з комплектом дисків, гімнастичні снаряди.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
I.	**Підготовча частина**	**15**		
1.	Шикування і постановка завдання на заняття.	3		Перевірка наявності студентів та їх готовності до заняття.
2.	Проведення загальної та спеціальної розминки.	12	Вправи в русі, на місці, для м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, рук та ніг. Поштовх гирі 16, 20, 24 кг / 10 р.; двох гир 16-24 кг / 5, 10 р.	Проводити потоком, кожну вправу виконати 3-5 разів. Вправи з гирею виконувати кожною рукою, всі вправи з гирями виконувати у повільному темпі.
II.	**Основна частина**	**70**		
1.	Виконання змагальних вправ з гирями.	40		Темп виконання поштовху гир середній. Відпочинок 3-5 хв.
1.1.	Поштовх 2 гир.		(24 кг +24 кг)/ 20 х 4-5 підх.	
1.2.	Ривок гирі.		24 / (20 л. + 20 пр.)х 5 підх.	Темп виконання ривка вищий від середнього. Відпочинок 2 хв.

№ з/п	Зміст	Час, хв	Дозування навантаження	Організаційно-методичні вказівки
2.	Виконання вправи «напівприсідання з гирями на грудях».	7	24 кг / 20 разів у 3 підходах.	Для м'язів ніг. Присідати на всі ступні, лікті від тіла не відривати.
3.	Виконання вправи «протяжка гирі».	8	28 кг / 10–15 разів у 3 підходах.	Для розвитку витривалості та сили м'язів усього тіла.
4.	Виконання вправи «тяга штанги станова».	8	60-80 кг / 10 разів у 3–4 підходах.	Для м'язів спини, ніг та рук. Спину тримати прямою.
5.	Виконання вправи «піднімання прямих ніг до перекладини».	7	10 разів у 3 підходах.	Для м'язів черева та спини.
III.	**Заключна частина**	**5**		
1.	Вправи для розслаблення м'язів, відновлення дихання.	2	Ходьба 50 м, вис на перекладині 1-2 хв.	Виконати самостійно.
2.	Вправи на гнучкість.	2	Біля гімнастичної драбини – 2 хв.	Для гнучкості плечових суглобів, спини, рук, ніг.
3.	Підбиття підсумків	1		

Додаток 2

ПРАВИЛА
змагань з гирьового спорту

І. Характер і програма змагань

1. Характер змагань

1.1. Правила спортивних змагань з гирьового спорту (далі – Правила) визначають основні принципи організації та проведення спортивних змагань з гирьового спорту, які проводяться в різних країнах світу.

1.2. Дійсні Правила розроблені Міжнародною федерацією гирьового спорту (далі – Федерація).

1.3. За характером змагання з гирьового спорту поділяються на: особисті, командні, особисто-командні.

В особистих змаганнях зараховується тільки особистий результат спортсмена і згідно з цим визначається його місце в змаганнях.

В командних і особисто-командних змаганнях зараховується окремо результат кожного спортсмена і команди в цілому, й згідно з цим визначаються особисті місця спортсменів та команд.

1.4. За своїм масштабом змагання поділяються на ранги: міжнародний (I, II), національний (III, IV), обласний та міський (V), інші (VI).

1.5. У змаганнях можуть брати участь спортсмени, які виступають поза конкурсом або в особистому заліку. Рішення про їх допуск ухвалює мандатна комісія.

1.6. Характер змагань у кожному окремому випадку визначається Положенням про змагання.

2. Програма змагань

2.1. Змагання проводяться з гирями вагою 16, 24 і 32 кг.

2.1.1. Чоловіки змагаються:

за програмою двоборства (поштовх двох гир від грудей двома руками (короткий цикл) і ривок гирі по черзі однією та іншою рукою); в окремих вправах (ривок, поштовх);

в поштовху двох гир від грудей з опусканням в положення вису після кожного підйому (довгий цикл).

2.1.2. Жінки змагаються:

в ривку гирі по черзі однією та іншою рукою;

у поштовху гирі по черзі однією та іншою рукою (короткий та довгий цикл), поштовху двох гир двома руками (короткий та довгий цикл).

2.1.3. Змагання в командних естафетах (проводяться згідно з Положенням про змагання).

2.2. У ветеранів змагання проводяться з гирями вагою 12, 16, 24 кг – чоловіки та 8, 12, 16 кг – жінки.

2.3. Термін проведення змагань в одній ваговій категорії за програмою двоборства визначається положенням про змагання. Спочатку виконується поштовх, потім ривок. Вага гир визначається Положенням про змагання.

2.4. Змагання повинні бути організовані таким чином, щоб час на відпочинок між вправами становив не менше 30 хвилин.

На змаганнях національного й міжнародного рівня час на відпочинок між вправами повинен бути не менше 1 години.

2.5. Програма змагань у кожному окремому випадку визначається Положенням про змагання.

3. Положення про змагання

3.1. Положення про змагання – документ, який визначає умови його проведення, розробляється організацією, яка проводить змагання, тільки вона має право вносити зміни в Положення.

Положення й зміни узгоджуються з Федерацією.

3.2. Положення складається з урахуванням таких розділів: мета й задачі, терміни та місце проведення, керівництво проведенням змагань, учасники, характер і програма змагань, заходи безпеки під час підготовки місць проведення змагань, умови визначення переможців і призерів, нагородження, умови прийому і розміщення учасників, фінансування, термін і порядок подачі заявок на участь у змаганнях, інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретних змагань.

3.3 За одночасного проведення змагань різного рівня або в близькі терміни, в яких задіяні одні і ті ж спортсмени, при визначенні заліку змагань, за рішенням Федерації допускається перенесення результатів з більш високого рівня на більш низький рівень змагань.

3.4. Положення про змагання не повинно суперечити діючим правилам змагань.

3.5. Змагання проводяться відповідно до затвердженого Положення.

4. Заявки

4.1. Заявки для участі у змаганнях подаються в строк, визначений Положенням про змагання, безпосередньо до мандатної комісії.

4.2. В заявці повинно бути вказане прізвище, ім'я, по батькові, рік народження та кваліфікація кожного спортсмена, вид змагань, до яких він допускається, висновок лікаря про допуск. Дата, підпис лікаря і печатка лікарсько-фізкультурного диспансеру або лікувально-профілактичної установи, де спортсмен знаходиться під спостереженням, повинні бути вказані напроти прізвища кожного спортсмена. Рішення лікаря оформляється не пізніше, ніж за 10 днів до початку змагань. Кваліфікація спортсмена повинна відповідати кваліфікаційним вимогам тієї країни, яку вони представляють.

4.3. Попередні заявки на участь у змаганнях подаються в організаційний комітет у визначений Положенням термін до початку змагань. До змагань допускаються спортсмени, які підтвердили у встановлений термін свою участь у змаганнях.

5. Мандатна комісія

5.1. Мандатна комісія створюється на місці проведення змагань.

5.2. До складу мандатної комісії входять: представник організації, яка проводить змагання, головний суддя (голова комісії), головний секретар, старший суддя на помості (за призначенням) і лікар змагань.

5.3. Мандатна комісія розглядає заявки і документи спортсменів – претендентів на участь у змаганнях, перевіряє їх відповідність Правилам і Положенню про змагання, вирішує питання про допуск спортсменів до змагань.

II. Учасники змагань

1. Вік і стать спортсменів

1.1. Змагання з гирьового спорту проводяться серед осіб чоловічої і жіночої статі.

1.2. До змагань допускаються:

молодші хлопці (дівчата) – 14-15 років;

старші хлопці (старші дівчата) – 16-18 років;

юніори (юніорки) – 19-22 роки;

чоловіки, жінки – старші 22 років (без обмеження віку);

ветерани: чоловіки – 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85 років і старші, жінки – 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75 років і старші.

1.3. Вік спортсменів визначається за роком народження (на 1 січня поточного року), без урахування дати народження.

1.4. Молодші хлопці (дівчата), старші хлопці (старші дівчата) і юніори (юніорки) можуть змагатися в старшій від своєї віковій групі тільки після спеціального дозволу лікаря і рішення Федерації.

1.5. Ветерани (чоловіки, жінки) можуть змагатися у віковій групі «старші 22 років (без обмеження віку)», а також серед ветеранів молодшої вікової групи тільки після спеціального дозволу лікаря і рішення Федерації.

2. Вагові категорії

2.1. Змагання з гирьового спорту проводяться в таких вагових категоріях:

Молодші хлопці, старші хлопці	Чоловіки, юніори, ветерани	Дівчата, старші дівчата	Жінки, юніорки, ветерани
до 55 кг		до 50 кг	
до 60 кг	до 60 кг	до 60 кг	до 60 кг
до 65 кг	до 65 кг	понад 60 кг	до 70 кг
до 70 кг	до 70 кг		понад 70 кг
до 75 кг	до 75 кг		
до 80 кг	до 80 кг		
понад 80 кг	до 90 кг		
	понад 90 кг		

3. Порядок зважування спортсменів

3.1. Зважування спортсменів, які беруть участь у змаганнях, визначається Положенням про змагання, починається не пізніше, ніж за 2 години до початку змагань і триває одну годину.

3.2. Зважування проводиться у спеціально відведеному для цієї мети приміщенні (окремо для осіб чоловічої і жіночої статі) на одних і тих же терезах для кожної вагової категорії. При зважуванні дозволяється бути присутнім членам головної суддівської колегії, одному офіційному представнику від кожної команди.

3.3. Зважування спортсменів проводиться суддями, які забезпечують суддівство змагань, за призначенням головної суддівської колегії.

3.4. Спортсмени зважуються оголеними або в плавках (спортсменки – в роздільних або суцільних купальниках). Кожен спортсмен зважується один раз.

До повторного зважування, в межах регламенту, допускається той спортсмен, власна вага якого не відповідає заявленій ваговій категорії при первинному зважуванні.

Кількість повторних зважувань, у рамках відведеного регламенту, не обмежена до моменту досягнення ваги, яка відповідає вимогам заявленої категорії.

3.5. При проходженні зважування проводиться жеребкування спортсменів для визначення черговості виходу на поміст.

3.6. Після закінчення зважування картки спортсменів передаються у секретаріат.

3.7. Рішенням головної суддівської колегії, для більш об'єктивного визначення переможця в кожній ваговій категорії, визначається фінальна група (потік) найсильніших спортсменів, яка формується за результатами найближчих попередніх змагань, згідно із записами в картках спортсменів.

4. Права та обов'язки спортсмена

4.1. Спортсмен зобов'язаний:

знати й виконувати правила змагань і Положення про змагання; дотримуватися дисципліни, норм поведінки й етики спортсмена на місці змагань і поза ними, бути коректним по відношенню до інших спортсменів, а також до глядачів і суддів;

пройти процедуру зважування, представлення і нагородження;

змагатися в охайному спортивному одязі й скіпіровці відповідно до вимог правил;

виконувати розпорядження суддів щодо правил змагань; попереджати суддів на помості і журі перед початком змагань відповідної вагової категорії про неможливість випрямлення руки в ліктьовому суглобі або ноги в колінному суглобі, через фізичну ваду;

виходити на поміст для представлення відразу після виклику судді-інформатора. Спортсмен, який не з'явився для представлення на виклик судді-інформатора, знімається із змагань;

прийти для проходження допінг-контролю (ДК), якщо попереджений про нього;

спортсмен, який завоював призове місце (1, 2, 3), зобов'язаний з'явитися на нагородження у спортивній формі. В разі нез'явлення на нагородження спортсмен позбавляється нагороди.

4.2. Спортсмен має право:

звертатися до головної суддівської колегії з усіх питань тільки через представника своєї команди, капітана або суддю при учасниках;

виступати в даних змаганнях тільки в одній ваговій категорії; користуватися інвентарем і магнезією на місці розминки і змагань; до виклику на поміст підготувати гирі для виконання вправи. Підготовка

гир проводиться у відведеному для цієї мети місці, в зоні видимості суддівської колегії;

готуватися і виступати з гирями, встановленими на помості, на який він повинен виходити;

при підготовці гир і рук користуватися тільки магнезією; бути представником виробництва або фірми з реклами її продукції, про що спортсмен або представник команди повинен повідомити організацію, яка проводить змагання, і головну суддівську колегію й отримати на це дозвіл.

4.3. Спортсменам забороняється:

користуватися будь-якими пристроями, які полегшують підйом гирі (гир);

користуватися смолами й іншими речовинами (окрім магнезії), які полегшують захоплення гирі (гир);

міняти екіпіровку, переодягатися або роздягатися в полі зору глядачів;

мати неохайний вигляд, змагатися в брудному, неохайному спортивному одязі;

розмовляти під час виступу на помості.

4.4. Рішенням головної суддівської колегії або журі спортсмени можуть бути усуненими від змагань, а їх результати анулюються:

за порушення правил або положення змагань, норми поведінки й етики спортсмена на місці змагань і поза ними;

за відмову від проходження допінг-контролю.

4.5. У разі грубого порушення спортсменом правил поведінки головна суддівська колегія повідомляє про це організацію, яку він представляє.

5. Представники і тренери команд

5.1. Кожна організація, що бере участь в особисто-командних і командних змаганнях, призначає представника – тренера команди.

5.2. За відсутності представника його обов'язки виконує тренер, капітан команди або, як виняток, сам спортсмен.

5.3. Представник є керівником команди і несе відповідальність за дисципліну спортсменів, явку спортсменів на змагання, розміщення й харчування.

5.4. Представник зобов'язаний:

знати правила й положення про змагання і виконувати їх;

виконувати розпорядження суддів щодо проведення змагань;

своєчасно представляти в мандатну комісію заявки на спортсменів своєї команди;

забезпечувати своєчасне прибуття спортсменів на мандатну комісію, зважування, жеребкування, представлення, своєчасний вихід на поміст, нагородження, участь спортсменів в церемонії відкриття і закриття змагань;

під час змагань бути в спортивному одязі й знаходитися на спеціально відведеному місці або серед учасників своєї команди.

5.5. Представник має право:

бути присутнім при зважуванні спортсменів і жеребкуванні;

брати участь у нарадах суддівської колегії, якщо вони проводяться з представниками;

одержувати в головній суддівській колегії або секретаріаті довідки з питань проведення і суддівства змагань;

подавати в суддівську колегію заяви і протести щодо організації і суддівства змагань. Протести подаються до виходу наступних спортсменів на поміст.

5.6. На національних і міжнародних змаганнях разом з протестом надається грошова застава, розмір якої визначається головною суддівською колегією змагань;

при позитивному вирішенні протесту застава повертається представнику;

в разі незадоволення протесту застава призначається для покриття організаційних витрат на змагання.

5.7. Тренер зобов'язаний:

виконувати розпорядження суддів щодо проведення змагань;

знаходитися на місці розминки і змагань у спортивному одязі.

5.8. Тренер має право:

бути присутнім під час зважування спортсменів своєї команди та жеребкування;

брати участь у нарадах суддівської колегії, якщо вони проводяться з представниками і тренерами.

5.9. Представникам і тренерам забороняється втручатися в роботу суддів та осіб, які проводять змагання.

5.10. Рішенням головної суддівської колегії або журі представники (тренери) усуваються від виконання своїх обов'язків:

за порушення правил або положення змагань, норм поведінки та етики на місці змагань і поза ними;

за відмову виконувати рішення суддів.

5.11. У разі нетактовної поведінки або грубого порушення представником (тренером) правил або положення змагань головна суддівська колегія повідомляє про це організацію, яку він представляє.

6. Екіпіровка спортсменів

6.1. Костюм.

6.1.1. Спортсменам під час змагань дозволяється одягати труси, шорти, лосини, майку, трико.

6.1.2. Костюм для спортсменів (жінок) може складатися з трусів, шортів, жіночої спортивної спідниці, топа, спортивного купальника з короткими рукавами або без них, футболки, бюстгальтера, який одягається під футболку.

6.1.3. Під труси, шорти, лосини, трико, купальник, спідницю необхідно надягати плавки.

6.1.4. Нижній край шортів, трико, купальника, жіночої спідниці не повинен закривати колінні суглоби, а рукава футболки – ліктьові суглоби.

6.1.5. На церемоніях відкриття, закриття змагань і нагородження спортсмен зобов'язаний бути у спортивному одязі.

6.2. Пояс.

6.2.1. Спортсмени під час змагань мають право користуватися поясом, ширина якого в передній частині не перевищує 10 см, в частині спини 15 см.

6.2.2. Пояс одягається тільки поверх костюма учасника (футболки, майки, трико, купальника, лосин, шортів і т.д.).

6.2.3. Забороняється використовувати бинти (пластири, тканину, гуму і т.д.) для намотування на пояс з метою збільшення його товщини.

6.3. Взуття.

6.3.1. Спортсмени змагаються в спортивному взутті (штангетках, кросівках, кедах).

6.3.2. Форма взуття, висота підошви або каблуків не обмежуються.

6.3.3. Шкарпетки не повинні закривати коліна і з'єднуватися з бинтами або наколінниками.

6.4. Допоміжна екіпіровка.

6.4.1. Спортсмени під час змагань мають право користуватися бинтами, пов'язками, напульсниками і наколінниками, які накладаються на зап'ясті (не переходячи на руки) і колінні суглоби.

6.4.2. Довжина бинтів і пов'язок не обмежується, а їх ширина на зап'ясті не повинна перевищувати 10 см, на колінних суглобах – 25 см.

6.4.3. Не дозволяється:

користуватися комбінаціями бинтів, пов'язок і напульсників або наколінників;

накладати пов'язки, бинти або їх замінники на тулуб і ліктьові суглоби;

поєднувати бинти, наколінники, пов'язки з лосинами (трусами, шортами і т.д.) й шкарпетками.

6.4.4. З метою захисту ліктьових суглобів, дозволяється використовувати пластири. Пластир розміщується тільки на внутрішньо-задній частині ліктьового суглоба і не з'єднується двома кінцями по його обхвату. Ширина пластиру не повинна перевищувати 5 см.

III. Місце проведення змагань

1. Загальні положення

1.1. Змагання проводяться у приміщенні з достатньою вентиляцією, освітленням, опалюванням (у зимовий період) і необхідним устаткуванням.

1.2. В теплий період року змагання, з метою популяризації гирьового спорту, можуть проводитися на відкритому повітрі.

2. Обладнання та інвентар

2.1. Змагання проводяться на помості (майданчику) розміром не менше 1,5 х 1,5 м. Відстань між помостами повинна бути безпечною для виконання вправ і не заважати процесу змагань. Поверхня помосту повинна забезпечувати зчеплення із взуттям спортсмена.

2.2. Вага гир не повинна відхилятися від номінальної більш ніж на 100 грамів.

2.3. Параметри і колір гир:

Розміри (для всіх гир)	Вага	Колір
Висота – 280 мм	8 кг	Синій
Діаметр корпуса – 210 мм	12 кг	Коричневий
Діаметр ручки – 35 мм	16 кг	Жовтий
Відстань між корпусом і рукояткою – 58 мм	24 кг	Зелений
	32 кг	Червоний

2.4. Гирі повинні бути пронумеровані згідно з нумераціїєю помосту.

2.5. На змаганнях національного і міжнародного рівня для ведення рахунку повинна бути встановлена електронна суддівська сигналізація (табло), яка забезпечує наочність інформації про виконання вправи учасником для глядачів і спортсменів.

2.6. На змаганнях національного і міжнародного рівня, для забезпечення об'єктивності суддівства змагань, повинна бути встановлена відеокамера. В разі проведення змагань на 5-6 (і більше) помостах – дві відеокамери, які встановлені під кутом до помостів, що дозволяють відображати дії спортсмена і результат на табло.

IV. Суддівська колегія

1. Загальні положення

1.1. Суддівська колегія комплектується колегією суддів Федерації і затверджується Виконкомом Федерації не пізніше, ніж за 30 днів до початку змагань.

1.2. Судді, які обслуговують змагання, повинні бути членами Федерації, мати суддівське посвідчення, книжку судді та екземпляр правил змагань.

1.3. До суддівства змагань IV-VI рангу можуть допускатися досвідчені спортсмени, що не мають суддівської категорії і не беруть участі в даних змаганнях.

1.4. Суддя з гирьового спорту повинен досконало знати дані правила і вміти їх застосовувати в ході змагань. Він повинен бути об'єктивним і принциповим у своїх рішеннях, бути прикладом дисципліни, організованості і чіткості в роботі, досконало знати положення про змагання, які проводяться.

1.5. Судді повинні мати єдину форму одягу: червоний піджак, чорні брюки (у жінок – чорна спідниця), білу сорочку (у жінок - блузу) і краватку. Влітку (в жарі), за узгодженням з журі, дозволяється знімати піджак і надягати білу сорочку з короткими рукавами (теніску).

1.6. Судді зобов'язані бути присутні на суддівських семінарах й нарадах та знаходитися на місці змагань від їх початку і до закінчення.

2. Склад суддівської колегії

2.1. До складу суддівської колегії входять: при проведенні змагань з кількістю учасників до 50 чол.: головний суддя, головний секретар, лікар, старший суддя і суддя на кожний поміст (суддівські бригади), суддя на дублюючому протоколі, секретар, суддя-інформатор, суддя-хронометрист, суддя при учасниках, технічний інспектор;

при проведенні змагань з кількістю учасників понад 50 чол., а також у разі проведення змагань відразу на декількох помостах додатково залучається заступник головного судді і відповідно збільшується кількість інших суддів.

2.2. При проведенні змагань одночасно на декількох помостах розподіл суддів на помости визначається шляхом жеребкування.

2.3. Для господарського забезпечення організації та проведення змагання виділяється в розпорядження суддівської колегії комендант змагань.

3. Головна суддівська колегія

3.1. До складу головної суддівської колегії входять головний суддя, його заступник і головний секретар.

3.2. При проведенні національних і міжнародних змагань зі складу суддівської колегії обирається журі.

3.3. До складу журі входять три-п'ять чоловік, які мають найвищу суддівську категорію, враховуючи головного суддю змагань. Склад журі визначає головна суддівська колегія.

3.4. Головою журі може бути головний суддя змагань або один з його заступників. Якщо до складу журі входить президент Федерації або голова колегії суддів – вони також можуть виконувати обов'язки голови журі.

3.5. В масових змаганнях обов'язки журі виконує головний суддя змагань.

4. Права та обов'язки головної суддівської колегії (журі)

4.1. Головна суддівська колегія (журі):

здійснює контроль за проведенням змагань згідно з правилами й Положенням про змагання;

приймає заяви і протести та виносить по них рішення;

на період розбору протесту змагання припиняються;

відміняє рішення судді-фіксатора при явному порушенні правил змагань;

усуває від роботи суддів, що припустилися грубої помилки; вносить зміни до розкладу змагань, якщо в цьому виникає необхідність;

знімає із змагань спортсменів за технічну непідготовленість, неохайний вигляд, неспортивну поведінку;

на змаганнях міжнародного і національного рівня знімає 5 підйомів за умисне кидання гир (гирі) після закінчення вправи, на інших змаганнях – 1 підйом.

4.2. Головна суддівська колегія (журі) має право:

вносити зміни до розкладу змагань;

затримати початок змагань або відмінити їх зовсім, якщо відсутній медичний персонал або не підготовлені місця змагань, відсутній необхідний інвентар та обладнання;

усувати від змагань і, на змаганнях міжнародного і національного рівня, накладати грошові штрафи на спортсменів, представників, тренерів за неспортивну поведінку або порушення правил чи положення змагань, які призначаються для покриття організаційних витрат на змагання; проводити заміну суддів на помостах; усувати від роботи

суддів при їх некомпетентності; ухвалювати рішення з виправлення суддівських помилок; на змаганнях міжнародного і національного рівня, за одноголосного рішення, – анулювати рішення судді на помості і, у такому разі, як виняток, дозволити спортсмену виконати додаткову спробу;

на змаганнях міжнародного і національного рівня накладати штрафні санкції на суддів;

тимчасово зупинити змагання, якщо вийшло з ладу устаткування або для розгляду протестів, або якщо глядачі своєю поведінкою заважають проведенню змагань;

під час розгляду протестів користуватися записами відеокамер і виносити рішення про результати змагань згідно з відеозаписом.

4.3. Всі рішення головна суддівська колегія (журі) приймає більшістю голосів.

4.4. Головна суддівська колегія (журі) не має права змінювати Положення про змагання.

5. Головний суддя і його заступники

5.1. Головний суддя є головою суддівської колегії змагань, керує її роботою та несе відповідальність перед організацією, яка проводить змагання, й Федерацією, за чітку організацію, дисципліну та безпеку проведення змагань, створення рівних умов для всіх спортсменів, чітке дотримання діючих правил, об'єктивність суддівства, підрахунок результатів й підсумків змагань.

5.2. Головний суддя зобов'язаний:

затвердити склад суддівських бригад на помостах;

перед початком змагань провести засідання суддівської колегії і семінар з представниками та суддями щодо правил змагань, а також наявності і відповідності інвентарю й устаткування;

провести інструктаж з лікарем змагань щодо його обов'язків;

визначити спільно з журі порядок роботи головної суддівської колегії, суддівських бригад;

управляти ходом змагань та вирішувати виникаючі питання;

здійснювати контроль за діяльністю суддів у ході змагань та під час визначення переможців;

приймати для обговорення журі заяви і протести, які надійшли;

надати в 3-денний термін письмовий звіт й необхідну документацію в організацію, яка проводить змагання;

призначати та проводити засідання суддівської колегії в ході змагань.

5.3. Головний суддя має право:

вносити зміни до розкладу змагань, якщо в цьому виникла необхідність;

не допускати до змагань спортсменів, технічна підготовка яких, а також костюм не відповідають вимогам Правил або Положення про змагання.

5.4. Заступник головного судді керується вказівками головного судді, за відсутності останнього, виконує його обов'язки.

6. Головний секретар змагань

6.1. Головний секретар:

працює під керівництвом головного судді;

готує необхідну технічну документацію і відповідає за правильність її оформлення;

оформляє протоколи засідань суддівської колегії, розпорядження та рішення головного судді;

з дозволу головного судді дає відомості про змагання судді-інформатору, представникам команд і представникам засобів масової інформації (ЗМІ);

оформлює протоколи змагань та обробляє всю документацію змагань;

складає акти про встановлення рекордів;

надає головному судді необхідні матеріали для звіту;

веде облік і фіксує рішення про протести;

визначає обов'язки помічників головного секретаря (секретаря змагань).

7. Суддівські бригади

7.1. Старший суддя на помості:

стежить за зовнішнім виглядом і формою одягу кожного спортсмена;

контролює відповідність нумерації гир номеру помосту;

веде рахунок правильно виконаних підйомів;

фіксує технічно неправильно виконані підйоми командою «Не рахувати», «Стоп!»;

дає зауваження спортсмену, якщо той розмовляє під час виступу на помості, якщо спортсмен не реагує на зауваження, подає команду «Стоп!»;

інформує про поточний і кінцевий результат спортсмена в кожній вправі.

7.2. Суддя на помості:

допомагає старшому судді виконувати його обов'язки;

розміщується так, щоб спортсмена було видно зі сторони:

веде протокол виступу спортсмена на помості;

надає інформацію в секретаріат про кінцевий результат учасника в кожній вправі.

На змаганнях IV-VI рангу обов'язки старшого судді на помості і його помічника виконує один суддя.

7.3. Секретар змагань:

перед початком змагань одержує в секретаріаті суддівську документацію, список спортсменів вагових категорій, протоколи зважування і протоколи змагань;

заповнює картки спортсменів на зважуванні (протокол зважування) і протокол змагань на помості даної вагової категорії;

проводить жеребкування спортсменів і суддів;

готує протоколи змагань;

по закінченні змагань у кожній ваговій категорії подає на підпис протокол змагань суддям на помостах і передає його головному секретарю.

7.4. Суддя-інформатор:

повідомляє рішення і розпорядження головної суддівської колегії;

викликає спортсменів на поміст і попереджає про необхідність підготуватися наступних спортсменів;

контролює час, встановлений правилами для виконання вправ змагань, за допомогою електронного або механічного пристрою для відліку часу (таймера або секундоміра);

попереджує спортсменів про початок і закінчення виконання вправи;

інформує глядачів, тренерів, суддів і спортсменів про результати змагань;

представляє переможців і призерів змагань під час процедури нагородження, а також осіб, які її проводять.

7.4.1. Оголошення судді-інформатора не повинні заважати суддям на помості й спортсменам.

7.4.2. Суддя-інформатор не має права втручатися в роботу суддів на помостах і давати вказівки спортсменам.

7.5. Суддя-хронометрист:

взаємодіє з суддею-інформатором;

контролює час, встановлений правилами для виконання вправ змагань;

вмикає та вимикає електронний таймер (табло) за сигналом судді-інформатора відповідно до правил змагань.

7.5.1. За відсутності судді-хронометриста його обов'язки виконує суддя-інформатор.

7.6. Суддя при учасниках:

перевіряє за списками явку спортсменів змагань, їх документи, а також відповідність їх костюмів вимогам правил змагань і повідомляє секретарю результати перевірки;

своєчасно попереджає спортсменів про виклик їх на поміст;

проводить шикування й виводить спортсменів на помости згідно із жеребкуванням для оголошення;

повідомляє секретарю відомості щодо неявки спортсмена або відмови брати участь у змаганнях;

є посередником між спортсменами, представниками команд, тренерами і суддівською колегією;

стежить за порядком підготовки гир;

не допускає до змагань спортсменів, екіпіровка та документи яких не відповідають вимогам правил або положення про змагання;

виводить переможців і призерів змагань на нагородження.

7.7. Технічний інспектор:

разом із заступником головного судді проводить зважування гир і складає акт про їх відповідність правилам змагань;

контролює технічний стан гир і устаткування (терезів, помостів), якість роботи суддівської сигналізації.

7.8. Лікар змагань:

7.8.1. Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичної частини.

7.8.2. Лікар змагань:

бере участь у роботі мандатної комісії;

перевіряє правильність оформлення заявок про допуск спортсменів до змагань;

здійснює медичне спостереження за учасниками при зважуванні і в процесі змагань, визначає анатомічні недоліки, які заважають випрямити кінцівки;

стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних умов при проведенні змагань, місць мешкання і харчування;

надає медичну допомогу при травмах або захворюванні спортсменів змагань, визначає можливість їх подальшого виступу;

погоджує з головним суддею питання про зняття учасника, дає письмовий висновок про причини його зняття. Дає дозвіл на застосування спортсменом додаткових бинтів, пластиру, накладок, про що інформує головну суддівську колегію;

бере участь у роботі комісії з допінг-контролю;

після закінчення змагань подає головному судді звіт про медико-санітарне обслуговування.

7.9. Комендант змагань.

7.9.1. Комендант змагань відповідає за своєчасну підготовку інвентарю (помости, гирі, терези, суддівська сигналізація та ін.), місць змагань і розминки, місць для спортсменів, представників, суддів,

преси. Відповідає за оформлення приміщення. Забезпечує парад учасників технічними засобами й атрибутикою, виконує вказівки головного судді і представника організації, яка проводить змагання.

V. Правила виконання вправ

1. Загальні положення

1.1. За 2 хв до початку виконання вправи спортсмен викликається на поміст. За 10 с до початку подається команда «Приготуватися! Увага! Старт!», або проводиться відлік контрольного часу: 5, 4, 3, 2, 1, після чого подається команда «Старт».

1.2. Для виконання вправи спортсмену дається час – 10 хв. Суддя-інформатор щохвилини оголошує контрольний час. Після закінчення 9 хв контрольний час оголошується через 30 с, 40 с, 50 с і останні 5 с щосекунди;

під час проведення змагань на декількох помостах всі спортсмени зобов'язані починати виконання вправи безпосередньо після команди «Старт!». У разі невиконання цієї вимоги суддя на помості подає команду «Стоп!»;

під час виконання вправи до початку команди «Старт!» (фальстарт) суддя на помості подає команду «Стоп!» і після зупинки дозволяє виконання вправи після команди «Старт!», яку подає сам;

під час виконання вправи спортсмен повинен стояти на помості обличчям до судді;

виконання вправи вважається правильним, якщо підйом закінчується випрямлянням ніг, рук і фіксацією гирі (гир) над головою у фронтальній площині при видимій зупинці гирі (гир) і спортсмена (нерухоме положення).

1.3. Після закінчення 10 хв подається команда «Стоп!», після якої підйоми не зараховуються, і спортсмен зобов'язаний припинити виконання вправи.

1.4. Кожен правильно виконаний підйом супроводжується рахунком старшого судді на помості та цифровою індикацією на табло суддівської сигналізації. За відсутності електронної сигналізації кожен правильно виконаний підйом супроводжується рахунком старшого судді на помості, доступним для сприйняття учасником змагань і глядачами.

1.5. Спортсмену забороняється розмовляти під час виконання вправи.

1.6. У разі порушення вимог технічного виконання вправи старший суддя на помості подає команди «Не рахувати!», «Стоп!».

1.7. Після закінчення вправи, під час опускання гир (гирі) на поміст, учасник повинен тримати гирі (гирю) за дужки (дужку), супроводжуючи їх опускання.

2. Поштовх

2.1. На початку виконання вправи гирі піднімаються на груди з помосту без сторонньої допомоги, будь-яким способом, одним безперервним рухом.

2.2. Поштовх гир (гирі) виконується, від грудей з нерухомого положення, коли плечі (лікті) притиснуті до тулуба, гирі (гиря) розміщені на зовнішній стороні рук (руки), а ноги випрямлені. Під час виконання поштовху, після попереднього напівприсіду ноги випрямляються, а гирі підіймаються над головою з виконанням підсіду. У момент фіксації гир (гирі) вгорі, руки, тулуб, ноги повинні бути випрямлені, рух гир (гирі) і спортсмена зупинено, після кожного підйому гирі (гиря) опускаються на груди.

2.3. Команда «Стоп» подається у разі:

постановки гирі (гир) на плечові суглоби (за винятком початку виконання вправи після підйому гир на груди), поміст або під час опускання гирі (гир) з грудей нижче за рівень поясу; сходження спортсмена з помосту;

2.4. Команда «Не рахувати» подається у разі:

поштовху гир з перервою в русі, тобто доштовхуванням, дожиму;

почергового поштовху гир від грудей;

неодночасної фіксації гир у верхньому положенні;

відсутності фіксації у стартовому положенні і вгорі.

2.5. Поштовх гир (гирі) довгим циклом виконується за правилами поштовху гир (гирі) від грудей з подальшим опусканням гир (гирі) з грудей у положення вису після кожного підйому;

2.6. Під час опускання гир замахування виконується один раз; під час опускання гир у положення вису для замахування, команда «Стоп!» подається під час зупинки гир у положенні вису для відпочинку або у разі подвійного замахування (розгойдування гир), у разі постановки гир (гирі) на поміст.

3. Ривок

3.1. Вправа виконується в один прийом. Спортсмен повинен без зупинки підняти гирю вгору на пряму руку і зафіксувати її. У момент фіксації рука, ноги і тулуб повинні бути випрямлені, рух гирі і спортсмена зупинено.

Після фіксації вгорі спортсмен повинен, не торкаючись гирею тулуба, опустити її вниз для виконання чергового підйому. Під час опускання гирі замахування виконується один раз.

3.2. Зміна рук відбувається один раз.

3.3. Команда «Стоп!» подається у разі:

постановки гирі на плече;

постановки гирі на поміст (торкання гирею помосту під час замахуваня не вважається помилкою);

сходження спортсмена з помосту;

зупинки гирі в положенні вису для відпочинку або у разі подвійного замахування (розгойдування гирі);

до зміни рук під час зупинки гирі в положенні вису для відпочинку або при подвійному замахуванні (розгойдуванні гирі) подається команда «Перекласти гирю!», у разі невиконання команди подається команда «Стоп!».

3.4. Після передачі гирі з руки в руку (зміни рук) дозволяється перед виконанням ривка наступною рукою виконати одне додаткове замахування;

в інших випадках після зміни рук при зупинці гирі в положенні вису для відпочинку або при подвійному замахуванні (розгойдуванні гирі) подається команда «Стоп!».

3.5. Підйом не зараховується у разі:

дожиму гирі;

відсутності фіксації гирі вгорі;

торкання вільною рукою або якою-небудь частиною тіла помосту, ніг, тулуба, руки, яка працює, гирі (за винятком моменту передачі гирі з руки в руку).

4. Визначення переможців і призерів змагань

4.1. Місце спортсмена в кожній ваговій категорії визначається за результатами, які показані в окремих вправах (поштовх, ривок), сумі двоєборства і поштовху довгим циклом.

4.2. В кожній ваговій категорії переможець визначається за найбільшою сумою підйомів у двох вправах (двоборство), а також в окремих вправах (поштовх, ривок) і поштовху довгим циклом. У ривку і поштовху однією рукою в залік йде сума підйомів, виконаних кожною рукою.

4.3. У разі однакової кількості підйомів у декількох спортсменів перевагу має:

спортсмен, що має меншу власну вагу до виступу;

спортсмен, який виступає за жеребкуванням попереду суперника;

спортсмен, який закінчив вправу за часом раніше суперника;

спортсмен, що має меншу власну вагу, після виступу.

4.4. У разі невиконання однієї з вправ двоборства (нульова оцінка) сума не зараховується.

4.5. Учасник, що отримав нульову оцінку в поштовху, у змаганнях з двоборства до виконання другої вправи не допускається.

4.6. Місця в командній першості визначаються за найбільшою кількістю набраних очок заліковими спортсменами. Очки нараховуються одним із способів, обумовлених Положенням про змагання (згідно з таблицею, за зайняті місця, за загальною кількістю підйомів і т.д.).

Таблиця оцінки результатів спортсменів змагань із гирьового спорту залежно від зайнятих місць

Місце	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бали	36	33	30	27	25	23	21	19	17	15	14	13
Місце	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

25-те місце і наступні – оцінка 1 бал.

VI. Естафети

1. Естафети – командні змагання, які полягають у постанному піднятті гир; кількість етапів, вправа, вага гир (гирі), час виконання вправи визначаються Положенням про змагання; вправи виконуються за загальними правилами;

спортсменам дозволяється брати участь у змаганнях тільки в одному етапі;

спортсмену дозволяється виступ у більш важкій ваговій категорії;

на кожному етапі спортсмени різних команд змагаються одночасно.

2. Порядок проведення естафет:

змагання проводяться за наявності не менше 3 команд; змагання починаються з легких вагових категорій; за 5 с до старту спортсменам першого етапу подається команда: «Приготуватися!», «Увага!», «Старт!»;

за 5 с до закінчення чергового етапу подається команда: «Увага!»;

після закінчення відведеного часу – команда «Зміна!»;

за командою «Зміна!» спортсмени, які виконували вправу, зобов'язані поставити гирі (гирю) на поміст, а спортсмени наступного етапу почати виконання вправи;

підняття гир (гирі) після команди «Зміна!» спортсмену попереднього етапу не зараховується;

якщо спортсмен попереднього етапу закінчив виконання вправи достроково, наступний спортсмен не має права почати виконання вправи до команди «Зміна!»;

рахунок проводиться з наростаючим підсумком; естафета закінчується командою «Стоп!» за загальними правилами; командні місця визначаються за загальною кількістю підйомів кожною командою;

у разі однакової кількості підйомів у декількох команд перевага віддається команді, що має меншу загальну вагу спортсменів.

VII. Реєстрація рекордів

1. Національні рекорди реєструються тільки на офіційних міжнародних і національних змаганнях, які включені в Календарний план фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів Федерації. Рекорд у ривку реєструється під час виконання вправи кожною рукою. У складі суддівської колегії повинно бути не менше 3 суддів міжнародної категорії.

2. Рекорди світу реєструються тільки на міжнародних змаганнях, які включені в календарний план спортивних заходів МФГС за умови проходження допінг-контролю. У складі суддівської колегії повинно бути не менше 3 суддів міжнародної категорії.

VIII. Нагородження учасників змагань

1. Процедура нагородження спортсменів кожної вагової категорії, а також команд, що отримали призові місця, проводиться після закінчення змагань і визначається Положенням про змагання.

2. Нагородження проводиться в порядку зростання вагових категорій.

3. Спочатку нагороджуються спортсмени, які зайняли в змаганнях третє, потім друге, за ними перше місце.

4. Головна суддівська колегія і Федерація має право нагороджувати:

тренерів переможців і призерів змагань, які їх підготували;

кращих суддів змагань;

спортсменів за встановлення рекорду, за кращу техніку виконання вправ;

нагороджувати призами глядацьких симпатій тощо.

5. Нагородження проводить представник Федерації або організації, яка проводить змагання.

IX. Допінг-контроль

1. Допінг-контроль є частиною змагань і може проводитися на будь-яких з них.

2. Згідно з антидопінговими правилами Всесвітньої антидопінгової асоціації (ВАДА), спортсмени з гирьового спорту можуть притягуватися до антидопінгового тестування під час тренувального процесу і під час участі в змаганнях.

3. Допінг-контроль проводиться у спеціально відведених пунктах (приміщеннях), які повинні мати достатньо місця для розміщення спортсменів, відповідну кількість туалетних кімнат для чоловіків і жінок та відповідати критеріям конфіденційності інформації.

4. Кількість спортсменів та особи для проходження ДК визначаються Головною суддівською колегією, яка зобов'язана попередити спортсменів про проходження ДК (усно або письмово) .

5. Спортсмени, яких попередили, з'являються на місце відбору біопроб відразу після виступу в змаганнях.

6. Якщо спортсмен не з'явився до пункту відбору біопроб або достроково покинув місце змагань, відмовився від тестування, йому зараховується позитивний результат за ДК.

7. Відбір біопроб проводиться супроводжуючим або допінг-офіцером у спеціально відведеній ізольованій туалетній кімнаті, згідно з інструкціями ВАДА:

спортсмени (чоловіки і жінки) здають біопробу (урину) у спеціальну судину роздягненими, у присутності супроводжуючого або представника антидопінгового центру (допінг-офіцера);

супроводжуючий (допінг-офіцер) повинен бути однієї із спортсменом статі;

супроводжуючий (допінг-офіцер) зобов'язаний спостерігати за виходом біопроби (урини) від спортсмена в судину, після чого, згідно з інструкціями, заповнює і підписує разом із спортсменом і представником необхідні документи та пересилає біопроби в антидопінгову лабораторію.

8. У момент відбору біопроб у приміщенні ДК (не в туалетній кімнаті) можуть знаходитися представники антидопінгового центру, тренер, лікар команди, члени ГСК.

9. Представникам засобів масової інформації знаходитися у приміщенні ДК забороняється.

10. За вживання заборонених ВАДА препаратів і медичних процедур або у разі відмови проходити тестування спортсмени за рішенням Федерації підлягають дисциплінарним санкціям у вигляді грошових штрафів і заборони на участь у змаганнях на певний термін (дискваліфікація), у тому числі довічно.

11. Спортсмен зобов'язаний своєчасно сплачувати грошові штрафи і компенсувати засоби, витрачені на проведення тестування (допінг-

контролю), у разі позитивного результату його допінг-проби, які сплачуються в Міжнародну федерацію гирьового спорту або національну федерацію.

12. Після винесення остаточного рішення Федерація має право надавати інформацію про порушення спортсменом антидопінгових правил засобам масової інформації або громадськості.

Пам'ятка учасникам змагань

1. Кожен учасник зобов'язаний знати правила змагань з гирьового спорту і чітко дотримуватися їх вимог.

2. Форма одягу спортсменів повинна бути охайною та нарядною.

3. Учасники повинні стежити за ходом змагань, знати час свого виходу на поміст і перебувати у залі для розминки у той час, коли суддя при учасниках формує чергову зміну.

4. Під час представлення своєї зміни учасники повинні стояти обличчям до глядачів напроти свого помосту. Почувши своє прізвище, атлет повинен зробити крок уперед і підняти руку. Учасникам забороняється покидати своє місце до закінчення представлення.

5. Після оголошення 10-секундної готовності учасники зобов'язані вийти на помости.

6. Виконання вправи вважається початим після команди «Старт!», тому за вихід з помосту після цієї команди атлету подається команда «Стоп!».

7. Учасникам забороняється кидати гирі на поміст. У разі невиконання даної вимоги учасник зазнає штрафних санкцій. У разі падіння гир учасник зобов'язаний поставити їх на поміст.

8. Учасник, який закінчив виступ до завершення контрольного часу, повинен покинути поміст за спинами атлетів, які ще виступають, не заважаючи їм виконувати вправу.

9. Після виконання поштовху учасникам рекомендується змінити футболку на чисту або привести у порядок ту, що є до виходу на поміст для виконання ривка.

10. Учасники, які зайняли призові місця у змаганнях, зобов'язані вийти на нагородження в охайному спортивному костюмі.

11. Спортсмени, що беруть участь у церемоніях відкриття та закриття змагань, зобов'язані бути у спортивній формі. Атлети, що представляють одну команду, повинні мати однакову форму.

Додаток 3

ПРАВИЛА
змагань із жонглювання

Змагання проводяться командні та особисто-командні.

У чоловіків вага гирі 16 кг – без вагових категорій.

У жінок вага гирі 8 кг – без вагових категорій.

Змагання проводяться в індивідуальному жонглюванні.

Регламент виступу 3 хв. Перед виступом спортсмена гирі зважуються суддівською колегією (допускаються відхилення у 200 грамів у меншу сторону). В парному (змішаному) виступі регламент 4 хв. В четвірках – до 6 хв. У парних виступах та четвірках обмежень у ваговій та віковій категорії немає.

Змагання проводяться у двох програмах: обов'язкова та вільна, а також естафета. Регламент кожного виступу залежить від кількісного складу спортсменів (3 хв, 4 хв, 6 хв).

До індивідуального жонглювання обов'язкової програми повинні входити елементи жонглювання в сагітальній площині, фронтальній, горизонтальній, 3 кидки з поворотом спортсмена на 180 град. та 4 кидки на долоню випростаної догори руки. Відпочинок між вправами дозволяється, утримуючи гирю на витягнутій догори руці, що вважається закінченням певної серії кидків. Не дозволяється виконувати однакові елементи 3 рази поспіль.

Підрахунок балів проводиться суддівською колегією таким чином: за кожен кидок з одинарним обертом (елементи групи А) в будь-якій площині нараховується 1 бал. Та додаткові бали за кидок із поворотом спортсмена на 90 град. – 0,5 балів та з обертом на 180 град. – 1 бал.

За кожний кидок із подвійним обертом від себе в сагітальній площині та подвійні кидки у фронтальній та горизонтальній площині (елементи групи В) – нараховується 2 бали. Додаткові бали нараховуються за кожен подвійний кидок, кидок з обертом спортсмена на 90 град. – 1 бал та з обертом на 180 град. – 2 бали.

За кожен кидок з потрійним обертом від себе в сагітальній площині та потрійні кидки у фронтальній та горизонтальній площині (елементи групи С) – нараховується 3 бали. Додаткові бали нараховуються за потрійний кидок з обертом спортсмена на 90 град. – 3 бали та з обертом на 180 град. – 4 бали.

За виконання елементів більш складних та екстремальних, які не вказані в даному переліку (4 та більше обертів та закид гирі на шию)

(елементи групи D) також нараховуються додаткові бали згідно з кількістю обертів гирі. Всі кидки, крім з-під ніг, виконуються на висоті рівня грудей спортсмена. Бали знімаються за таке:

недостатня амплітуда – 0,5 бала з кожного кидка;

падіння та постановка гирі на поміст – 5 балів;

підтримка гирі другою рукою при завершенні кидка – 1 бал;

незначна втрата рівноваги – 1 бал;

втрата рівноваги, що викликає зупинку жонглювання, – 5 балів;

неохайний вигляд – 3 бали;

за недопрацьований час у виступі у відсотковому відношенні: 50% – 10 балів, 60% – 12 балів, 70% – 15 балів.

Переможець визначається за більшою кількістю балів обов'язкової програми.

Вільна програма.

Вільна програма в індивідуальному виступі виконується однією чи двома гирями, як у чоловіків так і у жінок оцінюється за принципом обов'язкової програми. При переході з жонглювання двома гирями на жонглювання однією постановка гир на поміст не вважається за падіння.

Парні виступи обов'язкової програми.

Парні показові виступи оцінюються за принципом обов'язкової програми, різноманітністю та за тривалістю серій кидків. Регламент 4 хв. Додаткові бали нараховуються за кількість перекидів між спортсменами за кожний кидок залежно від кількості обертів (по 1 балу за кожен оберт). Дозволяється постановка гир на поміст між елементами вправ для підготовки до наступних.

Четвірки оцінюються за принципом обов'язкової програми парних виступів. Додаткові бали нараховуються за складність, оригінальність та артистизм. Дозволяється постановка гир на поміст між елементами вправ для підготовки до наступних. Додатково оцінюється різноманітність між обов'язковою та вільною програмами.

Естафета. Дві жінки та три чоловіки. Кожен спортсмен протягом 1 хв по черзі виконує кидки в сагітальній площині від себе. Жінки гирею 8 кг, чоловіки гирею 16 кг. Команда-переможець визначається за найбільшою сумою обертів гирі всіх учасників. Спортсмени (жінки) можуть виконувати вправу гирею 16 кг з коефіцієнтом 2, гирею 24 кг – коефіцієнт 2,5. Чоловіки можуть виконувати вправу гирею 24 кг з коефіцієнтом 1,5, гирею 32 кг – 2, гирею 40 кг – 2,5. За кожне падіння гирі знімається 5 балів. Дозволяється виступ неповних команд, а також збірних команд із 2-3 регіонів. Форма спортсменів залежить від тематики виступу та музичного супроводу. Площа для індивідуального жонглювання гирями – 3 м х 3 м, для інших групових – 4 м х 6 м.

Додаток 4

ЛІТОПИС
чемпіонатів світу серед студентів

Чоловіки
(поштовх гир за довгим циклом, вага гир – 24 кг)

I чемпіонат світу, 2011 рік
(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Жирілов Євген	Україна	68
	Безуглий Дмитро	Україна	31
	Кирилович Павло	Білорусь	22
65 кг	Куйдин Михайло	Україна	66
	Якимець Андрій	Україна	62
	Довжик Михайло	Україна	30
70 кг	Канунніков Максим	Україна	95
	Noruzian Reza	Іран	84
	Кіяшко Сергій	Україна	77
75 кг	Голубничий Олександр	Україна	90
	Борзяк Степан	Україна	85
	Шаєхов Ескандер	Росія – Татарст.	65
80 кг	Черніков Максим	Україна	97
	Чебанов Володимир	Україна	95
	Лебединець Віталій	Україна	76
90 кг	Ткачук Микола	Україна	99
	Остапчук Олексій	Україна	98
	Кондра Костянтин	Україна	62
Понад 90 кг	Євенко Дмитро	Україна	105
	Панчук Тарас	Україна	101
	Полященко Петро	Україна	42

II чемпіонат світу, 2012 рік
(м. Гамбург, Німеччина)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Гулівець Сергій	Україна	70
	Ергашев Нуріддін	Узбекистан	14
65 кг	Ковінський Олексій	Україна	77
	Жирілов Євген	Україна	72
70 кг	Кіяшко Сергій	Україна	60
75 кг	Незбрицький Сергій	Україна	82
	Мелець Іван	Україна	62
	Fiodorovas Ruslan	Латвія	40
80 кг	Ткачук Микола	Україна	100
	Kubilius Andrius	Латвія	76
	Massone Luigi	Італія	63
90 кг	Dauskurdas Tomas	Латвія	83
	Міхайловський Юрій	Білорусія	78
	Гарматюк Вячеслав	Україна	68
Понад 90 кг	Качаун Сергій	Україна	66
	Самусь Андрій	Україна	55

III чемпіонат світу, 2013 рік
(м. Ташкент, Узбекістан)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Карпович Сергій	Білорусь	75
	Кетрушка Андрій	Україна	74
	Ергашев Оубек	Узбекистан	14
65 кг	Бекбосанов Бауржан	Казахстан	45
	Ергулов Сардор	Узбекистан	15
	Абдарахімов Шухратбек	Узбекистан	12
70 кг	Жамальдінов Ільфат	Росія – Татарст.	50
	Кондрабаєв Кирил	Росія – Татарст.	45
	Закироакулов Якхонгір	Узбекистан	17
75 кг	Комаров Олександр	Казахстан	95
	Шаєхов Ескандер	Росія – Татарст.	83
	Кучмель Андрій	Білорусь	82

80 кг	Simao Christophe	Франція	83
	Коссінов Михайло	Казахстан	80
	Набівлін Ільсур	Росія – Татарст.	74
90 кг	Ткачук Микола	Україна	100
	Германов Роман	Білорусь	90
	Турсун Азан	Казахстан	83
Понад 90 кг	Панчук Тарас	Україна	105
	Шарамет Віктар	Білорусь	90
	Михайловський Юрій	Білорусь	82

Жінки
(ривок, вага гирі – 16 кг)

I чемпіонат світу, 2011 рік
(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Меркулова Олена	Україна	179
	Гром Тетяна	Україна	161
	Музика Наталія	Україна	116
70 кг	Чагіна Марина	Україна	233
	Бокатова Яна	Україна	198
	Пушенко Ксенія	Узбекистан	70
Понад 70 кг	Колобродова Марина	Україна	190
	Муринець Марина	Україна	180
	Головченко Валентина	Україна	170

II чемпіонат світу, 2012 рік
(м. Гамбург, Німеччина)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Гром Тетяна	Україна	197
	Sobocan Taida	Словенія	100
	Kvakkistad Ina	Норвегія	70
70 кг	Фурманець Тетяна	Україна	211
	Колобродова Марина	Україна	200
	Bjernestad Angelika	Норвегія	34
Понад 70 кг	Муринець Марина	Україна	237
	Ергашева Гульмірах	Узбекистан	50

III чемпіонат світу, 2013 рік
(м. Ташкент, Узбекістан)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Короткова Олена	Україна	176
	Іноуйтулляєва Махвірат	Узбекистан	120
	Ізмойлова Дільноза	Узбекистан	79
70 кг	Юзюк Світлана	Казахстан	146
	Парданова Шахло	Узбекистан	77
	Джурабаєва Ферузахон	Узбекистан	36
Понад 70 кг	Муринець Марина	Україна	237
	Худаубердієва Нігора	Узбекистан	64
	Халілова Огілой	Узбекистан	51

Додаток 5

ЛІТОПИС
чемпіонатів України серед студентів

Чоловіки
(поштовх гир за довгим циклом, вага гир – 24 кг)

І чемпіонат України, 2011 рік (м. Житомир)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Навчальний заклад	Результат
60 кг	Жирілов Євген	ХНАДУ	63
	Безуглий Дмитро	ХНАДУ	50
	Турчик Андрій	НУБіП	41
65 кг	Якимець Андрій	ХДЗВА	70
	Довжик Михайло	НУВГП	66
	Куйдин Михайло	ХНПУ	60
70 кг	Кіяшко Сергій	ХДТУБА	90
	Капунніков Максим	ХДЗВА	86
	Тіпенко Артем	ТДАТУ	82
75 кг	Голубничий Олександр	ТДАТУ	95
	Борзяк Степан	ХДТУБА	94
	Головань Анатолій	ДАУ	92
80 кг	Черніков Максим	ТДАТУ	95
	Чебанов Володимир	МДАУ	89
	Лебединець Віталій	ХНАДУ	81
90 кг	Ткачук Микола	НУФВС	98
	Кондра Костянтин	ХНПУ	92
	Остапчук Олексій	ЖДТУ	86
Понад 90 кг	Євенко Дмитро	ТДАТУ	98
	Панчук Тарас	ЖНАЕУ	93
	Полященко Петро	ХДЗВА	85

II чемпіонат України, 2012 рік
(м. Нікополь, Дніпропетровська обл.)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Навчальний заклад	Результат
60 кг	Жирілов Євген	ХНАДУ	73
	Безутлий Дмитро	ХНАДУ	57
	Кутлик Максим	ЛНУ ім. І.Франка	55
65 кг	Куйдин Михайло	ХНПУ	76
	Гулівець Сергій	АМСУ	70
	Шапран Роман	ЖНАЕУ	64
70 кг	Зуб Сергій	ХНПУ	91
	Кіяшко Сергій	ХНУБтаА	91
	Котвінський Олексій	ЛДУФК	83
75 кг	Сітніков Сергій	ХНУБтаА	96
	Незбрицький Сергій	НТУХПІ	94
	Мелець Іван	НМУ	70
80 кг	Ткачук Микола	НУФВС	105
	Борзяк Степан	ХНУБтаА	93
	Агонін Станіслав	ХНПУ	84
90 кг	Олейніков Василь	ДДУВС	100
	Гарматюк Вячеслав	АМСУ	60
Понад 90 кг	Олійник Максим	ХНУБтаА	87
	Качаун Сергій	АМСУ	65
	Самусь Андрій	ЛНУ ім. І.Франка	64

III чемпіонат України, 2013 рік
(с. Чкалово, Нікопольський р-н, Дніпропетровська обл.)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Навчальний заклад	Результат
60 кг	Кетрушка Андрій	СНУ	72
	Ловас Сергій	АМСУ	63
	Кокора Ігор	НУВГП	27
65 кг	Гулівець Срегій	АМСУ	81
	Сутула Артур	УІПА	76
	Шапран Роман	ЖНАЕУ	68
70 кг	Кіяшко Сергій	ХНУБА	84
	Безгуба Олег	БНАУ	76
	Титарчук Максим	УІПА	71

75 кг	Тіпенко Артем	ТДАТУ	92
	Голубничий Олександр	ТДАТУ	86
	Журбенко Олександр	ХНУБА	85
80 кг	Адамов Роман	БНАУ	106
	Олєйніков Василь	ДДУВС	102
	Заєць Дмитро	ПНТУ	99
90 кг	Ткачук Микола	ПМУ	112
	Гарматюк Вячеслав	АМСУ	87
	Калентьєв Денис	ТДАТУ	85
Понад 90 кг	Панчук Тарас	ЖНАЕУ	112
	Бадло Роман	ТДАТУ	100
	Богомаз Артем	ПНТУ	94

Жінки

(ривок, вага гирі – 16 кг)

І чемпіонат України, 2011 рік (м. Житомир)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Меркулова Олена	ХНУЦЗ	192
	Гром Тетяна	КПІ НТУ	190
	Музика Наталія	КПІ НТУ	128
70 кг	Чагіна Марина	ХНАДУ	234
	Бокатова Яна	ХДАФК	205
	Загрива Ольга	ЖНАЕУ	150
Понад 70 кг	Муринець Марина	КПНУ	228
	Колобродова Марина	ХДАФК	226
	Головченко Валентина	ХНАДУ	153

II чемпіонат України, 2012 рік
(м. Нікополь, Дніпропетровська обл.)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Гром Тетяна	КПІ НТУ	202
	Меркулова Олена	ХДАФК	191
	Головешко Лілія	УІПА	129
70 кг	Фурманець Тетяна	РМУРЛ	200
	Молька Марина	ХДАФК	160
	Музика Наталія	КПІ НТУ	131
Понад 70 кг	Муринець Марина	КПНУ	236
	Рябовол Олена	ХНУЦЗУ	200

III чемпіонат України, 2013 рік
(с. Чкалово, Нікопольський р-н, Дніпропетровська обл.)

Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Країна	Результат
60 кг	Короткова Олена	НУХТ	193
	Меркулова Олена	ХДАФК	186
	Головешко Лілія	УІПА	179
70 кг	Молька Марина	ХДАФК	195
	Рябовол Олена	НУЦЗУ	144
	Руденко Оксана	НУБПУ	123
Понад 70 кг	Муринець Марина	КПНУ	253
	Антонюк Андріана	БНАУ	112
	Дяченко Галина	НМУ	82

Додаток 6

РЕКОРДИ
світу та України (на 1.01.2014 р.)

РЕКОРДИ СВІТУ

Чоловіки, двоборство, вага гир – 32 кг

Вправа	Результат*	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
Вагова категорія до 60 кг				
Поштовх	109	Лопатін Євген	Росія	2005
Ривок	156	Кирилов Сергій	Росія	2005
Сума	260 (104+156)	Кирилов Сергій	Росія	2005
Вагова категорія до 65 кг				
Поштовх	112	Гоголєв Михайло	Росія	1997
Ривок	172	Михальчук Роман	Україна	2006
Сума	280 (110+170)	Михальчук Роман	Україна	2003
Вагова категорія до 70 кг				
Поштовх	121	Меркулін Сергій	Росія	1997
Ривок	186	Андрейчук Волод.	Україна	2005
Сума	292 (112+180)	Андрейчук Волод.	Україна	2007
Вагова категорія до 75 кг				
Поштовх	135	Комаричев Дмитро	Росія	2006
Ривок	220	Петренко Юрій	Україна	1998
Сума	311 (121+190)	Бібіков Михайло	Росія	2003
Вагова категорія до 80 кг				
Поштовх	155	Анасенко Антон	Росія	2005
Ривок	198	Гомонов Волод.	Росія	1995
Сума	328 (133+195)	Фуглєв Федір	Україна	2007
Вагова категорія до 90 кг				
Поштовх	163	Анасенко Антон	Росія	2005
Ривок	217	Кравцов Андрій	Росія	2005
Сума	369 (152+217)	Кравцов Андрій	Росія	2005
Вагова категорія понад 90 кг				
Поштовх	175	Денисов Іван	Росія	2005
Ривок	220	Денисов Іван	Росія	2003
Сума	387 (175+212)	Денисов Іван	Росія	2005

* 1. Результат в сумі двоборства означає: сума двоборства (поштовх + ривок лівою та правою руками);

2. Рекорди світу в сумі двоборства з урахуванням суми ривка реєструються з 2003 року.

Чоловіки, поштовх гир за довгим циклом, вага гир – 32 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
60 кг	61	Лопатін Євген	Росія	2000
65 кг	68	Жернаков Арсеній	Росія	2003
70 кг	78	Меркулін Сергій	Росія	2003
75 кг	84	Паршов Михайло	Росія	1998
80 кг	87	Леонов Сергій	Росія	1995
90 кг	92	Кравцов Андрій	Росія	2004
Понад 90 кг	105	Гинько Василь	Латвія	2006

Жінки, ривок, вага гирі – 16 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
60 кг	254	Кречик Світлана	Україна	2007
70 кг	260	Черепаха Любов	Україна	2009
Понад 70 кг	254	Ваніна Катерина	Україна	2006

Жінки, поштовх гир за довгим циклом, вага гирі – 16 кг

Вагова категорія	Результат**	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
60 кг	148	Баранова Анна	Італія	2012
70 кг	148	Колобродова Марина	Україна	2012
Понад 70 кг	142	Муринець Марина	Україна	2012

** Результат у поштовху гирі за довгим циклом у жінок реєструється з 2012 року (сума підйомів лівою та правою руками).

Юніорки (до 22 років), ривок, вага гирі – 16 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
60 кг	254	Кречик Світлана	Україна	2007
70 кг	243	Черепаха Вікторія	Україна	2006
Понад 70 кг	246	Муринець Марина	Україна	2012

Дівчата (до 18 років), ривок, вага гирі – 16 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
50 кг	135	Гринько Анна	Україна	2007
60 кг	181	Павлова Джаніта	Росія	2006
Понад 60 кг	243	Черепаха Вікторія	Україна	2006

Юніори (до 22 років), двоборство, вага гир – 32 кг

Вправа	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
Вагова категорія до 60 кг				
Поштовх	92	Ільїн В'ячеслав	Росія	2003
Ривок	130	Попадопулос Георгій	Греція	2001
Сума	208 (92+116)	Ільїн В'ячеслав	Росія	2003
Вагова категорія до 65 кг				
Поштовх	102	Попов Ілля	Росія	1997
Ривок	144	Гавришко Ігор	Україна	2009
Сума	235 (91+144)	Гавришко Ігор	Україна	2009
Вагова категорія до 70 кг				
Поштовх	112	Спірідонов Олексій	Росія	2005
Ривок	166	Гавришко Ігор	Україна	2012
Сума	275 (109+166)	Гавришко Ігор	Україна	2012
Вагова категорія до 75 кг				
Поштовх	135	Комаричев Дмитро	Росія	2006
Ривок	152	Козленко Волод.	Росія	1999
Сума	255 (135+120)	Комаричев Дмитро	Росія	2006
Вагова категорія до 80 кг				
Поштовх	135	Кравцов Андрій	Росія	2001
Ривок	182	Пивоваров Олексій	Росія	1996
Сума	260 (110+150)	Коломієць Олег	Україна	2011
Вагова категорія до 90 кг				
Поштовх	125	Михалєв Олександр	Росія	2005
Ривок	171	Євенко Дмитро	Україна	2010
Сума	271 (116+155)	Діденко Віталій	Казахстан	2005
Вагова категорія понад 90 кг				
Поштовх	140	Денисов Іван	Росія	2002
Ривок	182	Денисов Іван	Росія	2002
Сума	280 (120+160)	Гетьманов Олексій	Україна	2012

Юніори (до 22 років), поштовх гир за довгим циклом, вага гир – 32 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
60 кг	53	Герас Микола	Україна	2012
65 кг	62	Карпенко Семен	Україна	2002
70 кг	65	Силка Сергій	Україна	2010
75 кг	72	Дедусь Максим	Україна	2013
80 кг	78	Разживін Андрій	Росія	2006
90 кг	71	Жданов Олександр	Росія	2003
Понад 90 кг	64	Дубровін Волод.	Росія	2005

Юнаки (до 18 років), окремі вправи, вага гир – 24 кг

Вправа	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
Вагова категорія до 55 кг				
Поштовх	123	Тимофеєв Олександр	Росія	2004
Ривок	174	Міннемуллін Раліф	Татарстан	2009
Вагова категорія до 60 кг				
Поштовх	153	Ільїн В'ячеслав	Росія	2002
Ривок	220	Попадопулос Георгій	Греція	2002
Вагова категорія до 65 кг				
Поштовх	157	Пономарев Євген	Росія	2004
Ривок	204	Капщук Олег	Україна	2005
Вагова категорія до 70 кг				
Поштовх	172	Спірідонов Олексій	Росія	2004
Ривок	230	Баранов Єгор	Росія	2005
Вагова категорія до 75 кг				
Поштовх	167	Комаричев Дмитро	Росія	2004
Ривок	220	Обруснік Олексій	Україна	2012
Вагова категорія до 80 кг				
Поштовх	168	Разживін Андрій	Росія	2004
Ривок	246	Ткач Олександр	Україна	2013
Вагова категорія понад 80 кг				
Поштовх	176	Самойлов Євген	Росія	2004
Ривок	248	Белицький Леон	Україна	2013

РЕКОРДИ УКРАЇНИ

Чоловіки, двоборство, вага гир – 32 кг

Вправа	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
Вагова категорія до 60 кг				
Поштовх	101	Карпець Олександр	Херсон	2005
Ривок	143	Карпець Олександр	Херсон	2006
Сума	239 (101+138)	Карпець Олександр	Херсон	2005
Вагова категорія до 65 кг				
Поштовх	116	Карпенко Семен	Полтава	2003
Ривок	172	Михальчук Роман	Харків	2006
Сума	280 (110+170)	Михальчук Роман	Харків	2003
Вагова категорія до 70 кг				
Поштовх	118	Бондаренко Вален.	Київ	2006
Ривок	193	Андрейчук Волод.	Львів	2006
Сума	300 (107+193)	Андрейчук Волод.	Львів	2006
Вагова категорія до 75 кг				
Поштовх	121	Бондаренко Вален.	Київ	2009
Ривок	220	Петренко Юрій	Черкаси	1998
Сума	306 (121+185)	Бондаренко Вален.	Київ	2009
Вагова категорія до 80 кг				
Поштовх	149	Усенко Федір	Суми	1989
Ривок	222	Фуглєв Федір	АР Крим	2005
Сума	342 (120+222)	Фуглєв Федір	АР Крим	2005
Вагова категорія до 90 кг				
Поштовх	133	Швидкий Віктор	Запоріжжя	1992
Ривок	192	Кульчицький Зіновій	Тернопіль	1994
Сума	303 (113+190)	Дромашко Валерій	Кіровогр.	2010
Вагова категорія понад 90 кг				
Поштовх	150	Олішевко В'ячеслав	Київ	2004
Ривок	201	Рожков Артур	Харків	2004
Сума	297 (116+181)	Дромашко Валерій	Полтава	2009

Чоловіки, поштовх гир за довгим циклом, вага гир – 32 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
60 кг	57	Карпенко Семен	Херсон	2001
65 кг	62	Карпенко Семен	Полтава	2002
70 кг	74	Андрейчук Волод.	Львів	2006
75 кг	76	Бовкуш Віктор	Херсон	2005
80 кг	87	Фуглєв Федір	АР Крим	2009
90 кг	82	Іліка Олег	Чернівці	2005
Понад 90 кг	80	Іліка Олег	Чернівці	2007

Жінки, ривок, вага гирі – 16 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
60 кг	254	Кречик Світлана	Херсон	2007
70 кг	262	Черепаха Любов	Запоріжжя	2011
Понад 70 кг	265	Ваніна Катерина	Полтава	2011

Жінки, поштовх гир за довгим циклом, вага гирі – 16 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
60 кг	129	Семенова Олена	Київ	2012
70 кг	148	Колобродова Марина	Харків	2012
Понад 70 кг	143	Муринець Марина	Хмельниц.	2013

Юніори (до 22 років), двоборство, вага гир – 32 кг

Вправа	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
Вагова категорія до 60 кг				
Поштовх	91	Карпенко Семен	Херсон	2000
Ривок	120	Фелоненко Олексан.	Кіровогр.	2011
Сума	172 (74+98)	Пузій Олександр	Київ	2012
Вагова категорія до 65 кг				
Поштовх	116	Карпенко Семен	Полтава	2003
Ривок	157	Гавришко Ігор	Полтава	2010
Сума	250 (93+157)	Гавришко Ігор	Полтава	2010
Вагова категорія до 70 кг				
Поштовх	109	Гавришко Ігор	Полтава	2012
Ривок	166	Гавришко Ігор	Полтава	2012
Сума	275 (109+166)	Гавришко Ігор	Полтава	2012
Вагова категорія до 75 кг				
Поштовх	113	Домінюк Михайло	Львів	2012
Ривок	153	Капшук Олег	Полтава	2009
Сума	254 (101+153)	Капшук Олег	Полтава	2009
Вагова категорія до 80 кг				
Поштовх	119	Назаренко Дмитро	Полтава	2009
Ривок	168	Капшук Олег	Полтава	2009
Сума	269 (101+168)	Капшук Олег	Полтава	2009
Вагова категорія до 90 кг				
Поштовх	128	Назаренко Дмитро	Полтава	2010
Ривок	171	Євенко Дмитро	Запоріжжя	2010
Сума	267 (107+160)	Дьомін Іван	Донецьк	2011
Вагова категорія понад 90 кг				
Поштовх	131	Оліщевко В'ячеслав	Полтава	2000
Ривок	179	Олейнік Максим	Харків	2009
Сума	280 (120+160)	Гетьманов Олексій	Харків	2012

Юніори (до 22 років), поштовх гир за довгим циклом, вага гир – 32 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
60 кг	57	Карпенко Семен	Херсон	2001
65 кг	62	Карпенко Семен	Полтава	2002
70 кг	65	Силка Сергій	Полтава	2010
75 кг	72	Дедусь Максим	Київ	2013
80 кг	75	Поздняков Волод.	Житомир	2010
90 кг	74	Ткачук Микола	Київ	2012
Понад 90 кг	74	Оліщевко В'ячеслав	Полтава	2000

Юніорки (до 22 років), ривок, вага гирі – 16 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
60 кг	254	Кречик Світлана	Херсон	2007
70 кг	248	Черепаха Вікторія	Запоріжжя	2007
Понад 70 кг	258	Муринець Марина	Хмельниц.	2011.

Дівчата (до 18 років), ривок, вага гирі – 16 кг

Вагова категорія	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
50 кг	135	Гринько Анна	Полтава	2007
60 кг	179	Бортнік Мар'яна	Дніпроп.	2012
Понад 60 кг	243	Черепаха Вікторія	Запоріжжя	2006

Юнаки (до 18 років), двоборство, вага гир – 24 кг

Вправа	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
Вагова категорія до 55 кг				
Поштовх	121	Задорожний В'ячес.	Полтава	2005
Ривок	144	Гулівець Сергій	Дніпроп.	2010
Сума	225 (100+125)	Пузій Олександр	Полтава	2010
Вагова категорія до 60 кг				
Поштовх	131	Кудря Сергій	Запоріжжя	2005
Ривок	201	Бабенко Владислав	Полтава	2011
Сума	282 (112+170)	Бабенко Владислав	Полтава	2011
Вагова категорія до 65 кг				
Поштовх	149	Капшук Олег	Полтава	2005
Ривок	212	Гавришко Ігор	Полтава	2009
Сума	349 (137+212)	Гавришко Ігор	Полтава	2009
Вагова категорія до 70 кг				
Поштовх	154	Гавришко Ігор	Полтава	2011
Ривок	225	Гавришко Ігор	Полтава	2011
Сума	370 (150+220)	Гавришко Ігор	Полтава	2010
Вагова категорія до 75 кг				
Поштовх	141	Варич Андрій	Харків	2008
Ривок	242	Обруснік Олексій	Суми	2013
Сума	361 (119+242)	Обруснік Олексій	Суми	2013
Вагова категорія до 80 кг				
Поштовх	165	Ткач Олександр	Кіровогр.	2013
Ривок	246	Ткач Олександр	Кіровогр.	2013
Сума	401 (165+236)	Ткач Олександр	Кіровогр.	2013
Вагова категорія понад 80 кг				
Поштовх	165	Костецький Сергій	Кіровогр.	2013
Ривок	248	Белицький Леон	Донецьк	2013
Сума	393 (159+234)	Белицький Леон	Донецьк	2013

Додаток 7

РЕКОРДИ
світу та України серед студентів (на 1.01.2014 р.)

РЕКОРДИ СВІТУ

Чоловіки, поштовх гир за довгим циклом, вага гир – 24 кг

Вагова кат.	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
60 кг	75	Карпович Сергій	Білорусь	2013
65 кг	77	Котвінський Олексій	Україна	2012
70 кг	95	Капуніков Максим	Україна	2011
75 кг	93	Комаров Олександр	Казахстан	2013
80 кг	100	Ткачук Микола	Україна	2012
90 кг	110	Ткачук Микола	Україна	2013
Понад 90 кг	105	Євенко Дмитро	Україна	2011

Жінки, ривок, вага гирі – 16 кг

Вагова кат.	Результат	Прізвище, ім'я	Країна	Рік
60 кг	197	Гром Тетяна	Україна	2012
70 кг	233	Чагіна Марина	Україна	2011
Понад 70 кг	237	Муринець Марина	Україна	2012

РЕКОРДИ УКРАЇНИ

Чоловіки, поштовх гир за довгим циклом, вага гир – 24 кг

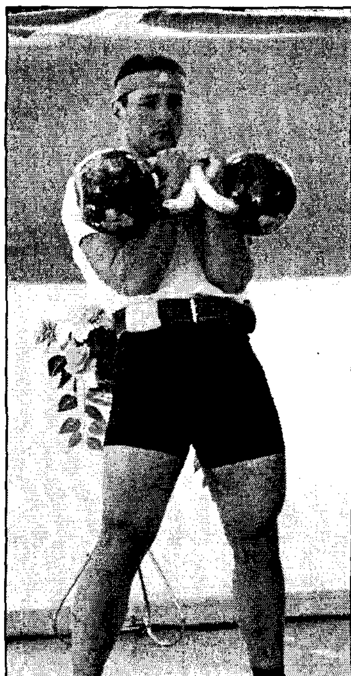
Вагова кат.	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
60 кг	74	Кетрушка Андрій	Полтава	2013
65 кг	81	Гулівець Сергій	Дніпроп.	2013
70 кг	95	Капуніков Максим	Харків	2011
75 кг	96	Ситніков Сергій	Харків	2012
80 кг	106	Адамов Роман	Київ	2013
90 кг	112	Ткачук Микола	Київ	2013
Понад 90 кг	112	Панчук Тарас	Житомир	2013

Жінки, ривок, вага гирі – 16 кг

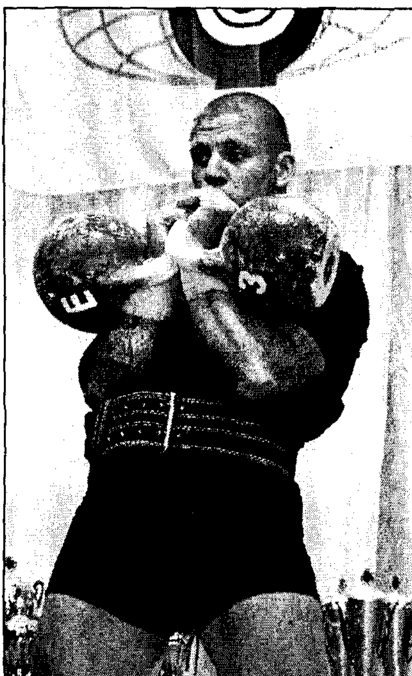
Вагова кат.	Результат	Прізвище, ім'я	Місто	Рік
60 кг	202	Гром Тетяна	Київ	2012
70 кг	234	Чагіна Марина	Харків	2011
Понад 70 кг	253	Муринець Марина	Хмельниц.	2013

Додаток 8

ЧЕМПІОНАТИ
України та світу серед студентів у світлинах



Остапчук Олексій (Україна). Срібний призер чемпіонату світу серед студентів 2011 р. (м. Кам'янець-Подільський, Україна, 98 підйомів)



Панчук Тарас (Україна). Чемпіонат світу серед студентів 2013 р. (м. Ташкент, Узбекистан, 105 підйомів)

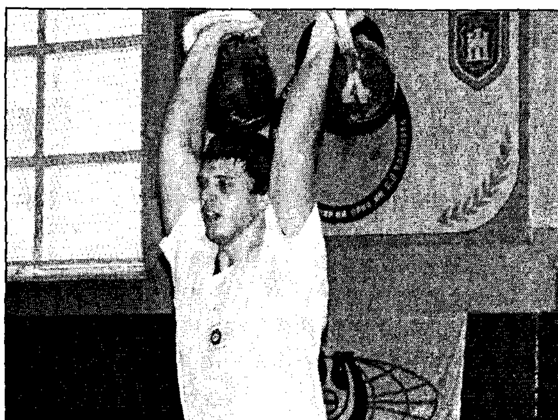


Літвінчук Лілія, Житомирська область. Чемпіонка України серед студентів 2011 р.



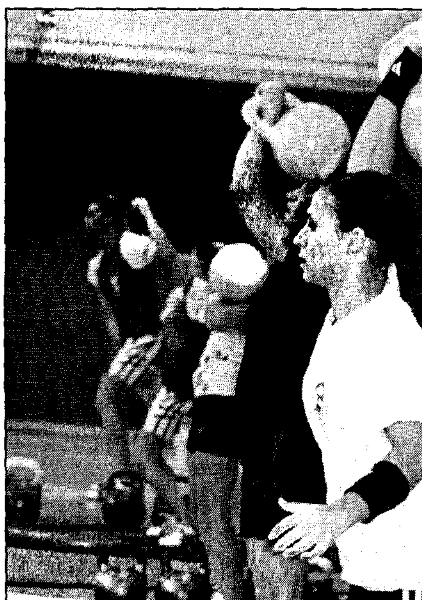
Фурманець Тетяна (Україна). Чемпіонка світу серед студентів 2012 р. (м. Гамбург, Німеччина)

Свенко Дмитро (Україна). Чемпіон світу серед студентів 2011 р. (м. Кам'янець-Подільський, Україна). Категорія понад 90 кг, 105 підйомів





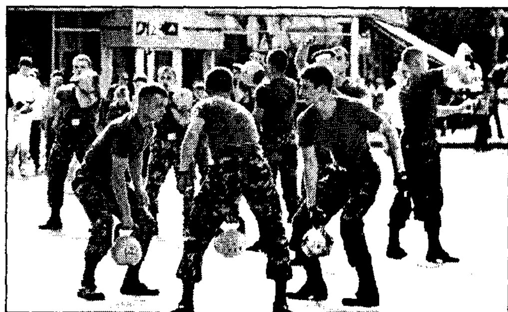
Moretti Anna (Італія). Чемпіонат світу серед студентів 2012 р. (м. Гамбург, Німеччина)



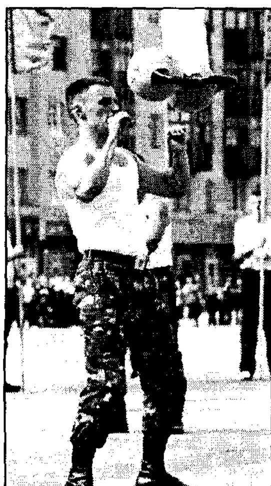
Чемпіонат світу серед студентів 2012 р.



Муринець Марина (Україна). Чемпіонка світу серед студентів 2012 р. (м. Гамбург, Німеччина). Вагова категорія понад70 кг, 237 підйомів







Фрагменти показового виступу курсантів та студентів Житомирського військового інституту на центральному майдані міста Житомира під час святкування Дня фізичної культури і спорту у 2011 році



Ergasheva Gulmirah (Узбекистан). Чемпіонат світу серед студентів 2012 р. (м. Гамбург, Німеччина).



Конобродова Марина (Україна). Срібна призерка чемпіонату світу серед студентів 2012 р. (м. Гамбург, Німеччина). Вагова категорія до 70 кг



Kvakkistad Ina (Норвегія). Бронзова призерка чемпіонату світу серед студентів 2012 р. (м. Гамбург, Німеччина). Вагова категорія до 60 кг

Чемпіонат світу серед студентів 2013 р., (м. Ташкент, Узбекистан). Вагова категорія до 90 кг:
I місце – Ткачук М., Україна
II місце – Германов Р., Білорусь
III місце – Турсун А., Казахстан





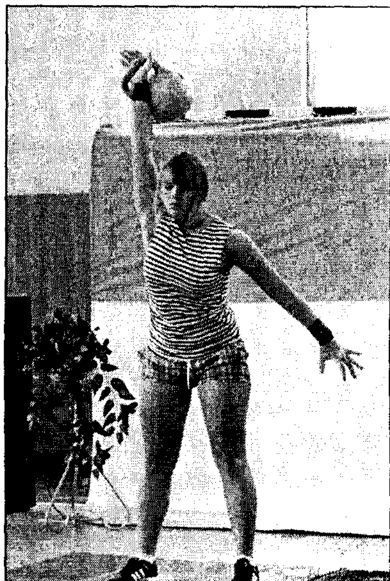
Ткачук Микола (Україна). Чемпіон світу серед студентів 2012 р. (м. Гамбург, Німеччина). Категорія до 80 кг, 100 підйомів



Simao Christophe (Франція). Чемпіонат світу серед студентів 2013 р. (м. Ташкент, Узбекистан, 83 підйоми)



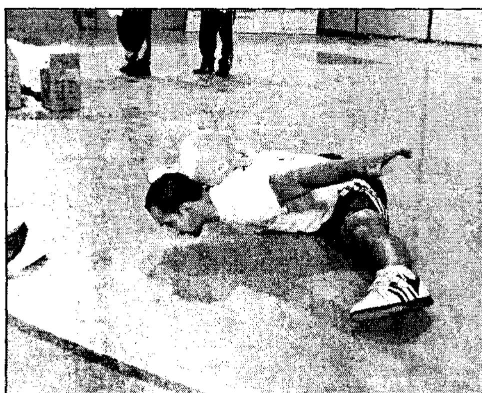
Bjernestad Angelika (Норвегія). Бронзова призерка чемпіонату світу серед студентів 2012 р. (м. Гамбург, Німеччина). Категорія до 70 кг



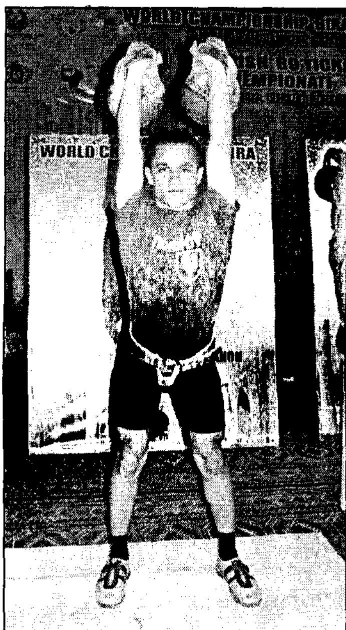
Шмигель Тетяна (Житомирська область). Чемпіонат України серед студентів 2011 р.



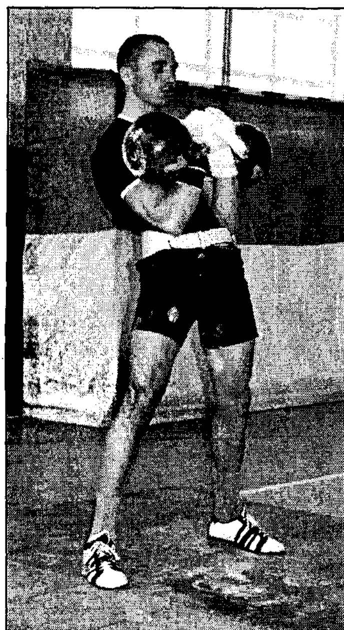
Греш Тетяна (м. Київ). Срібний призер чемпіонату світу серед студентів 2011 р.



Simao Christophe (Франція)



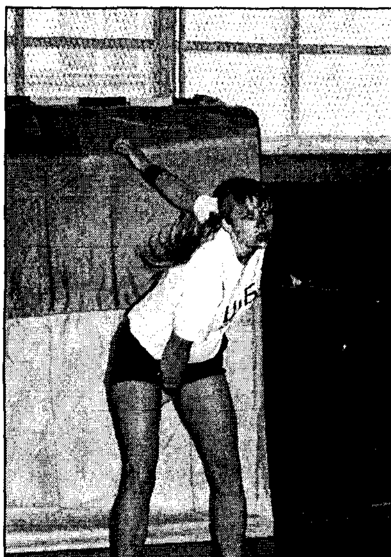
Кетрушка Андрій (Україна). Срібний призер чемпіонату світу серед студентів 2013 р. Категорія до 60 кг, 74 під.



Котвінський Олексій (Україна). Чемпіон України та світу серед студентів 2012 р. Вагова категорія до 65 кг, 80 підйомів



Комаров Олександр (Казахстан). Чемпіон світу серед студентів 2013 р. (м. Ташкент, Узбекистан). Вагова категорія до 75 кг, 93 підйоми



Чагіна Марина (Україна). Чемпіонка України та світу серед студентів 2011 р. Вагова категорія до 70 кг, 233 підйоми



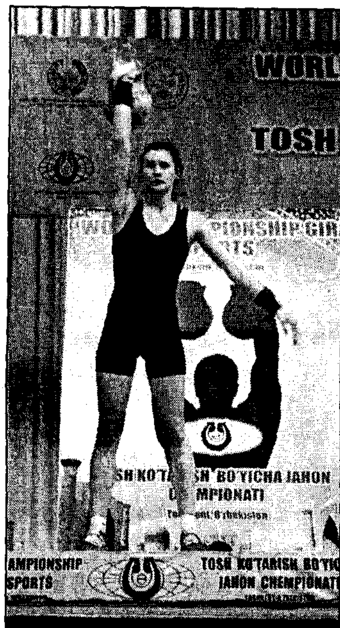
Меркулова Олена (Україна). Чемпіонка світу серед студентів 2011 р. Вагова категорія до 60 кг, 192 підйоми



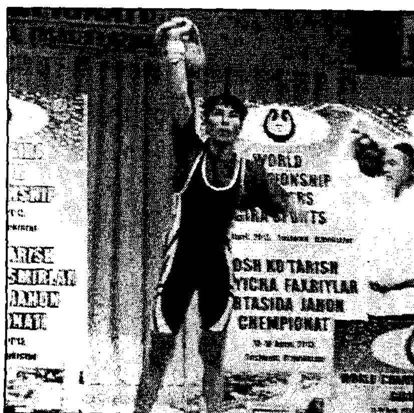
Автори посібника з вихованцем – чемпіоном світу серед чоловіків та студентів Панчуком Тарасом (другий зліва)



Гулівець Сергій (Україна). Чемпіон світу серед студентів 2012 р., (м. Гамбург, Німеччина). Вагова категорія до 60 кг, 70 підйомів



Короткова Олена (Україна). Чемпіонка світу серед студентів 2013 р. (м. Ташкент, Узбекистан). Вагова категорія до 60 кг, 176 підйомів



Inoyatullayera Maxfirat (Узбекистан). Срібна призерка чемпіонату світу серед студентів 2013 р. (м. Ташкент, Узбекистан). Вагова категорія до 60 кг, 120 підйомів



Чемпіонат світу серед студентів 2013 р.
(м. Ташкент, Узбекистан). Категорія до 60 кг:
I місце – Карпович Сергій, Білорусь
II місце – Кетрушка Андрій, Україна
III місце – Ergashev Oybek, Узбекістан



Збірна команди України – чемпіон світу 2013 р. серед студентів (м.Ташкент, Узбекистан)

Навчальне видання

Грибан Григорій Петрович
Прontенко Костянтин Віталійович
Прontенко Василь Віталійович
Романчук Віктор Миколайович
Бондаренко Валентин Володимирович
Безпалий Сергій Миколайович
Михальчук Роман Васильович
Кисленко Дмитро Петрович
Ткаченко Павло Петрович

ГИРЬОВИЙ СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Навчальний посібник

За редакцією Г. П. Грибана

Редактор – Ретивих А. В.

Комп'ютерне верстання – Прontенко К. В.

Підписано до друку 25.06.2014. Формат 60х84/16
Гарнітура "Times New Roman". Папір офс. № 1
Ум. друк. арк. 24,00. Обл. вид. арк. 23,84
Наклад 300 прим. Зам. № 2865

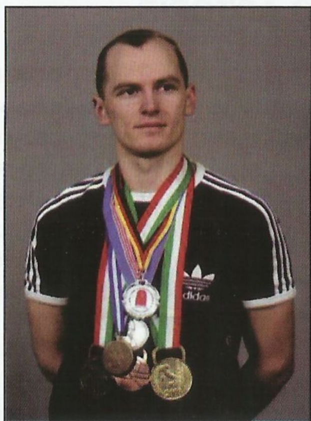
Віддруковано в ПП "Рута"
10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а
Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр
Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ



Грибан Григорій Петрович – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка, голова Спілки ветеранів спорту Житомирщини, автор 360 наукових праць у галузі фізичної культури і спорту, теорії і методики фізичного виховання, психології спорту та педагогіки, серед них 7 одноосібних монографій і 19 навчальних посібників, з яких 11 мають гриф МОН України. Найвідоміші книги Г. П. Грибана "Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення" (2005), "Основи розвитку фізичних якостей" (2006), "Вплив фізичних вправ на розумову і інтелектуальну діяльність" (2008), "Фізичне виховання і воля" (2008), "Проблеми екології у фізичному вихованні" (2008), "Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні" (2008), "Плавання. Прикладні аспекти" (2009), "Життєдіяльність та рухова активність студентів" (2009), "Основи харчування. Теорія та практичні застосування" (2010), "Фізичне виховання" (2010), "Фізичне виховання військовослужбовців" (2011), "Гирьовий спорт" (2011), "Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті" (2012), "Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності" (2012), "Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів" (2012), "Профілактика травматизму у військових підрозділах" (2013), "Методична система фізичного виховання студентів"(2014), "Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах" (2014).

За вагомий внесок у розвиток фізичної культури і спорту в Україні нагороджений Президентом України медаллю "За працю і звитягу"; медаллю ЖВІ ім. С. П. Корольова "За розвиток військової освіти і науки"; нагрудним знаком "Відмінник освіти України", почесними відзнаками: ЦР ФСТ "Україна", "За заслуги", Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України, "Відзнака" – за заслуги перед містом Житомиром; Почесними грамотами: НОК України, Міністерства освіти і науки України, Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України, ЦР ДСТ "Колос", Житомирської обласної державної адміністрації, Житомирської обласної ради, дипломом International Gira Sportfederation, отримав відзнаку "Лауреат спортивного року – 2013".



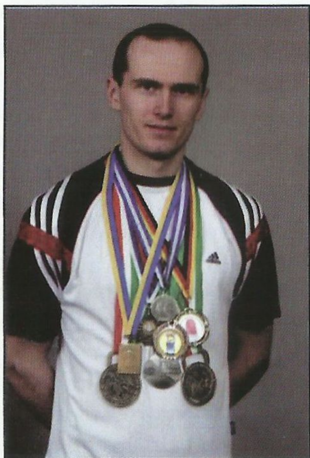
Пронтенко Костянтин Віталійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова Державного університету телекомунікацій, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений майстер спорту України з гирьового спорту, член науково-методичної комісії Міжнародної федерації гирьового спорту та Федерації гирьового спорту України, член редакційної колегії щорічника "Гирьовий спорт", який у 2013 році вийшов усьоме.

Автор понад 70 наукових та науково-методичних праць, основними серед яких є навчальні посібники, видані у співавторстві: "Історія гирьового спорту" (2006), "Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту" (2008), "Організація та методика проведення занять з гирьового спорту" (2010), "Гирьовий спорт" (2011), "Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять" (2012), "Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України" (2013).

К. В. Пронтенко є чемпіоном світу 2008 р. у ривку, багаторазовим призером чемпіонатів світу з класичного двоборства, поштовху гир за довгим циклом та в окремих вправах (2002–2012 рр.), чемпіоном спартакіади Збройних Сил СНД, багаторазовим чемпіоном України, Збройних Сил України, володарем Кубка України з гирьового спорту. Неоднаразово входив до складу збірної команди України з гирьового спорту.

За високі спортивні здобутки неодноразово нагороджений відзнаками Міністерства оборони України, керівництва області та міста, зокрема відзнакою "За заслуги перед містом" III ступеня (2007).

У період з 2001 по 2011 рр. багаторазово був номінантом у номінації "Кращий спортсмен року з неолімпійських видів спорту" щорічного Житомирського обласного підсумкового конкурсу. Лауреат щорічної Поліської відзнаки "Срібна вежа" у номінації "Спорт" (2002).



Пронтенко Василь Віталійович – викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова Державного університету телекомунікацій, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заслужений майстер спорту України з гирьового спорту, член науково-методичної комісії Міжнародної федерації гирьового спорту та Федерації гирьового спорту України, член редакційної колегії щорічника "Гирьовий спорт ".

Автор понад 60 наукових та науково-методичних праць, основними серед яких є навчальні посібники, видані у співавторстві: "Історія гирьового спорту" (2006), "Організація загальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ з використанням засобів гирьового спорту" (2008), "Організація та методика проведення занять з гирьового спорту" (2010), "Гирьовий спорт" (2011), "Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять" (2012), "Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України" (2013).

Член збірної команди України з гирьового спорту з 2000 по 2013 рр. Восьмиразовий чемпіон світу, багаторазовий призер чемпіонатів світу з класичного двоборства, поштовху гир за довгим циклом та в окремих вправах (2000–2013), чемпіон спартакіади Збройних Сил СНД, дванадцятиразовий чемпіон України, десятиразовий володар Кубка України, багаторазовий переможець чемпіонатів Збройних Сил України, всеукраїнських та міжнародних турнірів з гирьового спорту.

За високі спортивні здобутки неодноразово нагороджений відзнаками: грамотою Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерства оборони України, керівництва області та міста, зокрема відзнакою "За заслуги перед містом" III ступеня (2007).

З 2000 по 2012 рр. був номінантом у номінації "Кращий спортсмен року з неолімпійських видів спорту" щорічного Житомирського обласного підсумкового конкурсу. Лауреат щорічної Поліської відзнаки "Срібна вежа" у номінації "Спорт" (2001).



Романчук Віктор Миколайович – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова Державного університету телекомунікацій, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, майстер спорту СРСР з офіцерського триборства, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, суддя Міжнародної категорії, старший тренер збірної команди України з гирьового спорту.

Автор понад 80 наукових і методичних праць у галузі фізичного виховання і спортивного тренування, у тому числі 7 навчально-методичних посібників з грифом Міністерства освіти і науки України (у співавторстві). Серед основних праць відомі в Україні книги: "Фізична підготовка у Збройних Силах України" (2004), "Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах" (2004), "Фізичне виховання" (2010), "Фізичне виховання військовослужбовців" (2011), "Гирьовий спорт" (2011) та інші. Підготував 3 кандидатів наук з фізичного виховання та спорту.

За час своєї професійної діяльності особисто організував і провів два чемпіонати світу, 10 чемпіонатів та кубків України, понад 20 чемпіонатів Збройних Сил України та з 2002 року започаткував щорічний Міжнародний турнір імені С. П. Корольова з гирьового спорту. За 16 років тренерської роботи підготував 68 майстрів спорту, 4 майстрів спорту міжнародного класу та 2 заслужених майстрів спорту України з гирьового спорту. Вихованці В. М. Романчука 47 разів ставали чемпіонами та призерами чемпіонатів світу. Під керівництвом В. М. Романчука збірна команда Житомирщини 10 разів здобувала звання чемпіонів і володарів Кубка України.

За вагомий внесок у розвиток фізичної культури і спорту в Україні нагороджений відзнаками Міністерства оборони України "Знак пошани", "За сприяння Збройним Силам України", почесними відзнаками ФСТ "Україна" "За заслуги", відзнакою "За заслуги перед містом" III ступеня, грамотами Міністерства освіти і науки України, Міністерства оборони України, Житомирської обласної і міської державних адміністрацій. З 2001 по 2013 рр. відзначався у номінації "Кращий тренер з неолімпійських видів спорту" Житомирської області.



Бондаренко Валентин Володимирович – доцент кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів слідства навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, заслужений майстер спорту України, майор міліції.

У 2003 році закінчив магістратуру факультету агрохімії та ґрунтознавства Національного аграрного університету та магістратуру факультету менеджменту за спеціальністю "Адміністративний менеджмент".

В. В. Бондаренко у 2006 закінчив факультет післядипломної освіти Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (за фахом "вчитель фізичної культури"). У 2012 році захистив дисертацію на тему "Формування рухових умінь та навичок курсантів вищих навчальних закладів МВС України у процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки" на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" у Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т. Г. Шевченка.

Автор понад 30 наукових та науково-методичних праць із проблем фізичної підготовки працівників та гирьового спорту.

В. В. Бондаренко є членом збірної команди України з гирьового спорту, восьмиразовим чемпіоном світу, багаторазовим призером чемпіонатів світу з класичного двоборства, поштовху гир за довгим циклом та в окремих вправах (2000–2012), багаторазовим чемпіоном та призером чемпіонатів та кубків України (2001–2013), чемпіонатів серед ВНЗ МВС України, всеукраїнських та міжнародних турнірів з гирьового спорту. Є неодноразовим рекордсменом світу та України.

За високі спортивні здобутки В. В. Бондаренко неодноразово був нагороджений відзнаками, грамотами і подяками Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту; Міністерства внутрішніх справ України, керівництва області, міста Київ, ФСТ "Динамо" та академії.



Безпалий Сергій Миколайович – доцент кафедри спеціальної та фізичної підготовки Національної академії внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, майстер спорту України майор міліції.

Семиразовий чемпіон м. Київ з легкоатлетичного кросу (1996–2000), дворазовий призер чемпіонатів України з напівмарафонського бігу (2000, 2001), багаторазовий переможець та призер чемпіонатів серед ВНЗ МВС України з кросу (2000–2008).

Автор понад 25 наукових та науково-методичних праць з проблем фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ та військовослужбовців, а також з гирьового спорту. Серед основних праць – навчально-методичний посібник "Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України" (2013), "Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах" (2014).

Під час проведення занять з фізичної підготовки широко застосовує засоби гирьового спорту для формування фізичної та психологічної готовності курсантів та слухачів академії до службово-професійної діяльності.

У своєму дисертаційному дослідженні при обґрунтуванні програми вдосконалення фізичної підготовки офіцерів-викладачів та під час її впровадження використовував вправи з гирями як найбільш прості, доступні та ефективні засоби для розвитку силових якостей співробітників органів внутрішніх справ.

С. М. Безпалий постійно бере участь у суддівстві та забезпеченні змагань з гирьового спорту та активно сприяє популяризації даного виду спорту серед особового складу академії.

С. М. Безпалий неодноразово був нагороджений грамотами і подяками обласного управління з фізичного виховання та спорту, державних районних адміністрацій м. Київ, ФСТ "Динамо", керівництва академії.



Михальчук Роман Васильович – доцент кафедри загального фізичного виховання Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений майстер спорту України.

Р. В. Михальчук є 13-разовим чемпіоном світу у двоборстві (1993, 1994, 1995, 1998, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010); 26-разовим чемпіоном світу в окремих вправах; 3-разовим чемпіоном СРСР; 4-разовим переможцем Кубка СРСР; 20-разовим чемпіоном України; 4-разовим чемпіоном світу серед ветеранів; 60-разовим рекордсменом світу, СРСР та України.

З 1988 по 2005 рр. – незмінний чемпіон 36 змагань Збройних Сил України СРСР, Збройних Сил України, серед ВНЗ Збройних Сил України; чемпіон Спартакіади серед військовослужбовців дружніх армій країн-учасниць СНД; 3-разовий чемпіон Центральної ради ФСТ "Динамо"; 5-разовий чемпіон спартакіад серед військовослужбовців та співробітників силових структур України. Р. В. Михальчук є першим в Україні: чемпіоном світу з гирьового спорту, переможцем Кубка СРСР з гирьового спорту; заслуженим майстром спорту з гирьового спорту.

Автор понад 20 наукових праць, спрямованих на вдосконалення тренувального процесу у гирьовому спорті, співавтор навчально-методичного посібника "Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України" (2013).

За високі спортивні досягнення нагороджений: Почесною грамотою Кабінету Міністрів України (2005), відзнакою командувача Військово-Повітряних Сил України "Вишкіл, злітність, відвага" (2003), Почесною відзнакою Комітету сприяння правоохоронним органам України (2004), Почесною відзнакою МВС України "За сприяння органам внутрішніх справ України" (2008), почесними відзнаками Луганської міської ради "За внесок у розвиток спорту перед м. Луганськ" (2006, 2007), Почесною відзнакою Луганської міської ради "За заслуги перед Луганськом" (2008), відзнакою МВС України "За розвиток науки, техніки та освіти" (2011); орденом МФГС "За особливі заслуги в розвитку гирьового спорту у світі" (2011); відзнакою МФГС "Найкращий спортсмен у світі за десятиріччя" (2007). Лауреат Луганської обласної номінації "Найкращий спортсмен року з неолімпійських видів спорту" (1993, 1994, 1995, 1997, 2006, 2007).



Кисленко Дмитро Петрович – начальник кафедри вогневої та спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів слідства навчально-наукового інституту підготовки фахівців для підрозділів слідства та кримінальної міліції Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук капітан міліції.

Д. П. Кисленко є майстром спорту України з вільної боротьби та боротьби самбо, дворазовим призером чемпіонату Європи з боротьби самбо, багаторазовим переможцем міжнародних турнірів з вільної боротьби та боротьби самбо.

Д. П. Кисленко всіляко сприяє розвитку гирьового спорту в Національній академії внутрішніх справ. Проводить селекційну роботу талановитої молоді у секцію з гирьового спорту та сприяє її розвитку.

Завдяки постійній підтримці з боку начальника кафедри Д. П. Кисленка, який зміг популяризувати цей вид не тільки серед курсантів, але й офіцерів академії, гирьовий спорт став масовим та доступним для всіх бажаючих.



Чемпіонат серед ВНЗ МВС України 2013 р. (м. Донецьк).
Команда НАВС – I місце



Ткаченко Павло Петрович – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету, тренер збірної команди з гирьового спорту.

Після закінчення Вінницького державного педагогічного інституту вже понад 25 років працює в галузі фізичної культури і спорту, впроваджує здоровий спосіб життя у побут студентської молоді, бере активну участь у проведенні спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів в університеті та місті.

П. П. Ткаченко підготував понад 40 наукових праць у галузі фізичної культури і спорту, теорії і методики фізичного виховання студентської молоді. Основні праці П. П. Ткаченка: "Технічна підготовка футболістів" (2009), "Абетка орієнтувальника" (2009), "Основи харчування. Теорія та практичні застосування" (2010), "Гирьовий спорт" (2011), "Основи гирьового спорту" (2013).

Неодноразово представляв команду Житомирського національного агроекологічного університету з гирьового спорту на багатьох всеукраїнських і міжнародних змаганнях. П'ятеро його учнів виконали нормативи майстрів спорту України з гирьового спорту, стали чемпіонами і призерами чемпіонатів світу, України та інших міжнародних та всеукраїнських студентських змагань.



Під час навчально-тренувального процесу

П. П. Ткаченко неодноразово був нагороджений грамотами і подяками Житомирського обласного управління з фізичного виховання та спорту, ДСТ "Колос", адміністрації університету.



Чемпіонат світу 2002 р. (двоборство, м. Афіни, Греція)



Чемпіонат світу 2005 р. (поштовх за довгим циклом, м. Казань, Республіка Татарстан, Росія)



Чемпіонат світу 2006 р. (двоборство, м. Огре, Латвія).
Збірна України – I місце



Чемпіонат світу 2007 р. (двоборство, м. Сан-Дієго, США).
Збірна України – I місце



Чемпіонат світу 2008 р. (поштовх за довгим циклом, м. Гамбург, Німеччина). Збірна України — I місце



Збірна України під час екскурсії у Трептов-парку (2008 р., м. Берлін, Німеччина)



Чемпіонат світу 2008 р. (двоборство, м. Шатіллон, Італія). Збірна України — І місце



Чемпіонат світу 2010 р. (поштовх за довгим циклом, м. Бобруйськ, Республіка Білорусь). Збірна України — І місце



Збірна команда Житомирської області
(чемпіонат України 2010 р., двоборство, м. Тернопіль)



Збірна команда Збройних Сил України з гирьового спорту (Спартакіада дружніх армій країн-учасниць СНД, 2010 р., м. Санкт-Петербург, Росія)



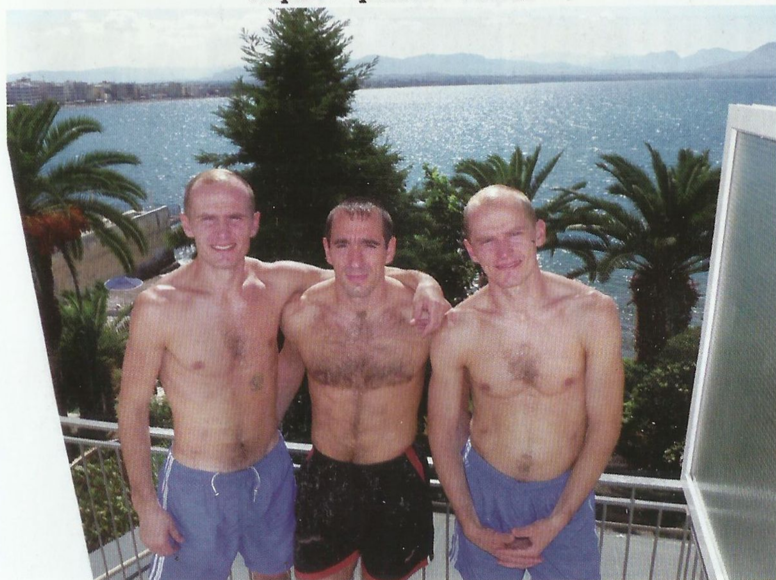
Чемпіонат світу 2010 р. (двоборство, м. Мілан, Італія). Збірна України — I місце



Чемпіонат світу 2011 р. (поштовх гир за довгим циклом, м. Хмельницький, Україна). Збірна України — I місце



Чемпіонат світу 2011 р. (двоборство, м. Лутраки, Греція).
Збірна України — І місце



На заслуженому відпочинку після чемпіонату світу
(м. Лутраки, Греція, 2011 р.)



Збірна команда Збройних Сил України з гирьового спорту (Спартакіада дружніх армій країн-учасниць СНД, 2012 р., м. Астана, Республіка Казахстан)



Чемпіонат світу 2012 р. (поштовх гир за довгим циклом, м. Гамбург, Німеччина). Збірна України — І місце



Чемпіонат світу 2012 р. (двоборство, м. Мілан, Італія).
Збірна України – І місце



Г. П. Грибан із заслуженим майстром спорту України
Л. О. Черепахою під час Кубка України 2012 р.



Зліва направо: П. П. Ткаченко, Т. М. Панчук, Г. П. Грибан



П. П. Ткаченко із вихованцем — майстром спорту України Олексієм Прохорчуком (м. Житомир, ЖНАЕУ, 2013 р.)



Колекція гир заслуженого тренера України
О. А. Мороза (м. Полтава)



Колекція гир заслужених майстрів спорту України
Костянтина та Василя Пронтенків (м. Житомир)

- техніка виконання вправ;
- методика навчання;
- основи підготовки;
- програма тренувань;
- проведення занять зі студентками

